Les meilleures recettes

Cuisine et Vins de France

Avril - Mai N° 133 - 3,30 €

www.cuisineetvinsdefrance.com

T 01068 - 133 - F: 3,30 € - RD

Envie de fraises ?

En sirop, en sabayon, en smoothie... 12 bonnes idées !

Foires aux vins de printemps

Nos coups de cœur à partir de 3,50 €

Les fines herbes

Donnez du goût et des couleurs à vos petits plats

74 recettes de saison

www.Day2Ebook.com

GRAND DOSSIER

Salade, terrine, crumble, saumon, curry, tartes, ch'tiramisù...

Des menus bluffants pour bien recevoir à prix malin

Vignoble

Chinon

La Loire telle que vous ne la connaissez pas

C'est Pâques

Faites vos œufs en chocolat

GRÂCE AU FOUR COMBINÉ VAPEUR CRÉEZ UN VÉRITABLE FEU D'ARTIFICE.

www.DayzEbook.com

Le four combiné vapeur.
L'alliance de la chaleur tournante et de la vapeur est une expérience inoubliable qui vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs. Retrouvez d'autres produits tout aussi adaptés à votre style de vie sur www.electrolux.fr

A VOUS DE BRILLER.

Thinking of you

Electrolux

"on pense à vous

Electrolux avance. Merci Arthur Martin. Après des années d'association avec Arthur Martin, l'innovation et le design prennent leur envol avec Electrolux.

PUBLI REPORTAGE

Exclusivité

Cuisine et Vins de France

L'atout vapeur d'un four multifonction qui sublime les saveurs

et Electrolux

Art Home

L'expérience artistique et culinaire

Four vapeur, indispensable au quotidien

www.DayzEbook.com

La meilleure

cuisson

qui donne des vapeurs aux autres cuissons

INNOVATION POUR LES GOURMETS

Il combine vapeur et chaleur tournante... il fait gagner du temps, de l'énergie et préserve toutes les qualités nutritionnelles...

Un même four

disponible en pyrolyse ou catalyse

Toutes les vertus de la cuisine vapeur

On le sait bien, elle préserve les précieuses qualités nutritionnelles des aliments. Découvrez le four combiné vapeur Electrolux qui allie les fonctions vapeur et multifonction chaleur tournante, fait gagner du temps et de l'énergie... Un allié indispensable pour cuisiner bon et sain.

Four vapeur Electrolux AOC 97300 X

Photo : DR / Electrolux

www.DavidEbook.com

L'atout vapeur d'un four multifonction

Il préserve le goût mais aussi tous les nutriments, les vitamines, les sels minéraux et les oligoéléments. Couleurs et saveurs naturelles sont plus intenses, les fibres des aliments respectées, les textures gonflées et allégées. Sa vapeur douce, au réglage facile et précis, favorise les cuissons délicates des viandes et volailles, des poissons, des légumes ou encore des desserts.

Il combine les fonctions vapeur et multifonction chaleur tournante et offre aussi la pyrolyse pour un nettoyage impeccable et sans effort. Ses commandes sensitives obéissent au doigt et à l'œil, sa souplesse d'emploi révèle toute votre créativité, de l'entrée au dessert. Tout ce que vous faites cuire reste moelleux et vous réchauffez vos plats sans les dessécher ni les brûler. Le four vapeur était souvent réservé aux chefs et aux professionnels, aujourd'hui, c'est vous le chef, une vraie révolution dans la cuisine !

Il respecte l'environnement en diminuant les temps de cuisson d'environ 20 % par rapport à un four classique, en utilisant une technologie plus rapide, à plus basse température, il économise l'énergie et agit ainsi en faveur du développement durable.

Photo : DR / Vavdaa - Maxime Schaal

art home

Au palais de Tokyo à Paris, Electrolux a initié Art Home (prononcer arôme), un voyage artistique et culinaire.

En plein cœur du palais de Tokyo, Art Home est un espace unique, dédié à l'échange, à la transmission et au partage car, pour Electrolux, la cuisine au quotidien est un véritable mode d'expression.

A l'atelier culinaire, les participants découvrent une approche facile de la cuisine, avec des techniques inédites de cuisson, associant gastronomie et arts plastiques. A l'issue des cours, les élèves dégustent leurs réalisations.

Horaires, tarifs et réservations

L'Atelier, cours de 2 heures.
Adultes : 27 € le midi et 45 € le soir.
Enfants : 15 €, de 16 h à 18 h le mercredi et le samedi.
Pour réserver, se connecter sur www.art-home-electrolux.com

www.DayzEbook.com

CABILLAUD À LA PROVENÇALE

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 20 MIN ◻ CUISSON : 30 MIN
Pour 4 personnes

650 g de filets de cabillaud ◻ 500 g de tomates ◻ 2 oignons ◻ 1 gousse d'ail ◻ 100 g d'olives noires dénoyautées ◻ 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ◻ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◻ 4 branches de basilic ◻ sel ◻ poivre

LAVEZ ET ESSUYEZ LES TOMATES, coupez-les en deux et pressez-les un peu pour éliminer les pépins. Coupez la chair en dés. Pelez et hachez finement les oignons et l'ail.

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR à 100 % de vapeur. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse, mettez-y les oignons et l'ail à fondre doucement 5 min, puis ajoutez les tomates, salez, poivrez et mélangez. Laissez compoter 20 min à petit feu en remuant régulièrement.

PENDANT CE TEMPS, coupez les filets de cabillaud en tronçons. Epongez-les dans du papier absorbant et enduisez-les légèrement d'huile au pinceau. Enfournez-les pour 7 min.

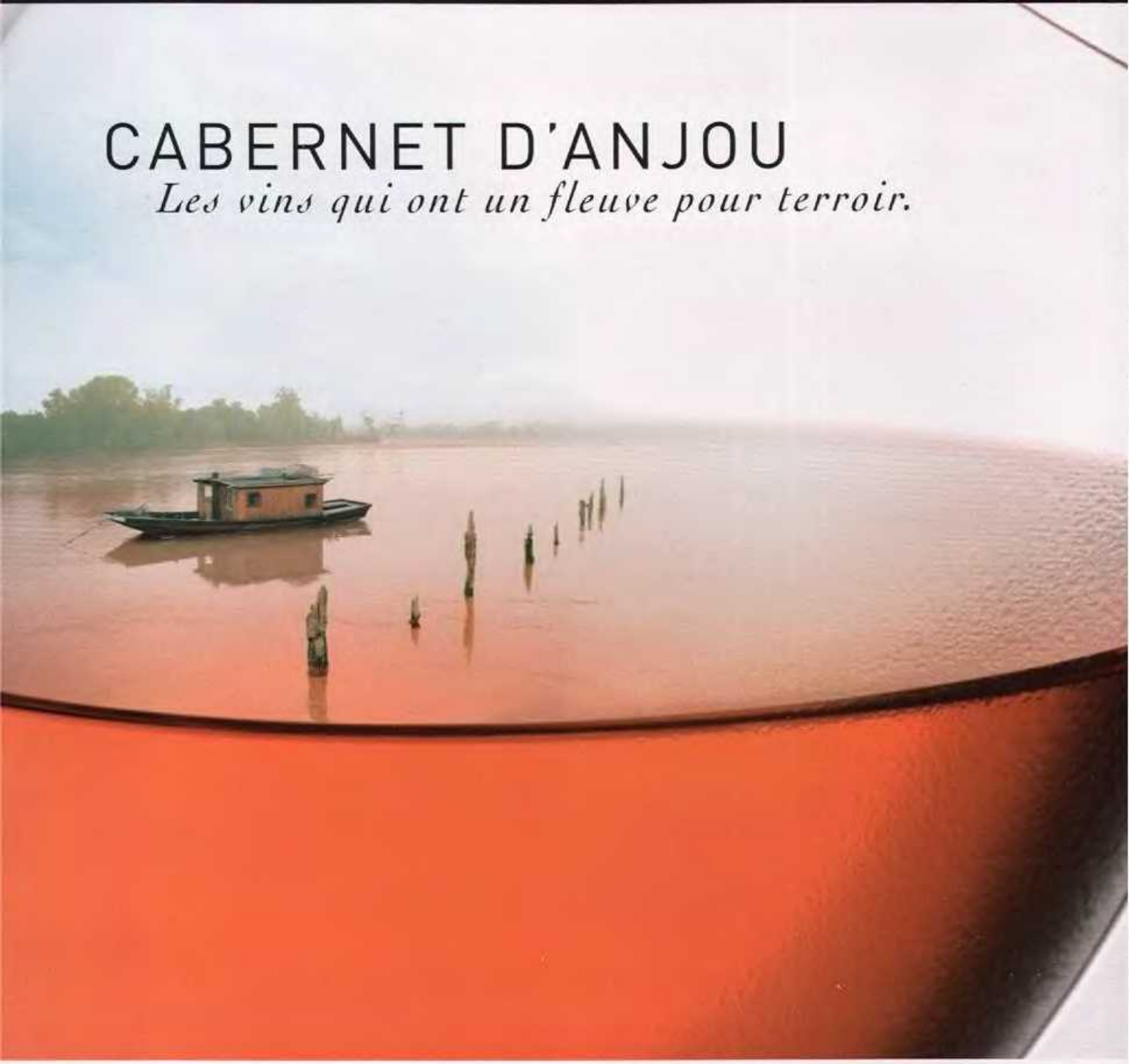
EFFEUILLEZ LE BASILIC et ciselez-le. Après 20 min de cuisson des tomates, ajoutez les olives et le vinaigre balsamique. Poursuivez la cuisson 5 min en remuant.

DISPOSEZ LA SAUCE aux tomates dans un plat de service, ajoutez les morceaux de poisson, salez et poivrez-les, parsemez de basilic, servez.

Découvrez de nombreuses autres recettes vapeur à l'atelier Art Home

Photo : DR / Electrolux

Electrolux



Pleins de fraîcheur et de fruité, découvrez ces **GRANDS ROSÉS DE LA LOIRE** :

CABERNET D'ANJOU
ROSÉ DE LOIRE

www.DayzEbook.com

vinsdeloire.fr

VINS DE LOIRE

jumpfrance

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Index des recettes avril - mai 2010

LES ENTRÉES

Asperges à la verticale d'Alain Passard p. 72
Asperges vertes, sauce mousseline à la ciboulette p. 112
Crumbles de poireaux au chèvre p. 48
Fèves en salade à la marocaine p. 33
Flan de chèvre frais et poivrons confits p. 98
Moules au chorizo p. 112
Panna cotta salée au bacon p. 90
Petits clafoutis au jambon p. 112
Petits flans au parmesan et au basilic p. 118
Petits flans de limande à l'estragon p. 35
Printanière de petits pois à la menthe p. 44
Salade aux quenelles rôties p. 112
Salade de printemps p. 48
Sardines à la belliloise p. 127
Soupe de fèves à la coriandre p. 32
Soupe de maïs au pop-corn p. 120
Sushis de pommes de terre au saumon p. 106
Tarte au boudin et aux noix p. 51
Terrine de champignons aux herbes p. 50
Tomates du dimanche soir p. 91
Velouté de coques au bacon, cerfeuil et aneth p. 80
Verrines de chèvre aux herbes, chantilly verte p. 80

LES PLATS

Cabillaud vapeur, légumes printaniers p. 107
Couscous de boulettes de poisson p. 119
Curry de Madras p. 53
Fondue de Babybel p. 82
Gigot d'agneau rôti aux pommes de terre, la vraie recette p. 37
Goujonnettes de limande, sauce gribiche p. 35
Hamburgers de canard p. 56
Limande au wok p. 34
Linguine au pesto chèvre, menthe, basilic p. 82
Magret de canard, sauce rhubarbe et gingembre p. 38
Navarin vert tout légumes p. 33
Pâté de Pâques du Poitou p. 74
Pavés de saumon à l'unilatérale, sauce tarama p. 52
Pilons de poulet au beurre de wasabi p. 113
Poulet mariné au soja, à la sauge et à la coriandre p. 83
Sauté de bœuf aux oignons p. 113
Sauté de gigot mariné, purée de pois chiches p. 37
Selle d'agneau farcie, gratin de blettes p. 46
Tagliatelles aux pétoncles et sabayon d'orange p. 54
Tournedos de gigot au citron confit p. 36
Travers de porc au miel et au romarin p. 100

LES DESSERTS

Cake brioché aux fruits rouges p. 80
Ch'tiramisù p. 59
Croquants au miel p. 113
Crumble fraise et rhubarbe p. 38
Fraises marinées au vinaigre balsamique p. 87
Fraises Melba p. 86
Gâteau au chocolat à l'italienne p. 119
Kouign-aman p. 128
Minestrone de fraises au pineau p. 86
Mini cakes à la rhubarbe et à l'estragon p. 80
Mousse de fraise au tofu, madeleines p. 107
Oranges en gelée d'hibiscus p. 61
Panna cotta aux fraises p. 87
Sabayon aux fraises p. 86
Sorbet fraise à l'eau de rose p. 86
Tarte à la rhubarbe, crème de noisettes p. 39
Tarte fraises et mascarpone p. 87
Tarte rhubarbe, shortbread et chocolat blanc p. 58
Tartelettes aux fraises et au fontainebleau p. 88
Tartelettes british au citron p. 120
Tatin d'ananas au gingembre p. 93
Verrines aux poires rôties p. 113

DIVERS

Beurre d'herbes p. 84
Confiture de fraises express p. 87
Glaçons aux herbes p. 84
Huile aux herbes p. 84
Liqueur de fraises p. 87
Œufs de Pâques aux 3 chocolats p. 95
Reblochon farci aux herbes en croûte d'épices p. 41
Sirop de fraises p. 87
Smoothies aux fraises Tagada p. 87

Rencontres

Photo : DR.

Irène Karsenty au "Gourmet Festival" d'Abou Dhabi.

www.DayzEbook.com

Pas besoin d'aller à Abou Dhabi pour rencontrer Alain Passard, chef 3 étoiles de l'*Arpège*. C'est pourtant là, au "Gourmet Festival", où nous représentions la presse française, que nous avons, entre sable et pétrole, parlé des potagers et des asperges. Des chefs prestigieux venus du monde entier ont comme lui, sur les pianos des gratte-ciel, cuisiné des recettes très créatives. Cette confrontation amicale fut intéressante à bien des égards. J'en retirerai, pour moi, que l'obstination des critiques étrangers à chipoter sur nos chefs n'a pas gagné. Il leur faudra tapoter encore longtemps leur ordinateur pour réussir à saper aux yeux du monde le prestige de la cuisine française.

Mais rentrons chez nous pour célébrer Pâques en famille. On pourra toujours rôtir le gigot traditionnel, mais aussi revenir au terroir en préparant un pâté de Pâques du Poitou, que vous servirez avec un magnum de Ficelle de Saint-Pourçain 2009 (9 €). Notre grand dossier est divertissant, puisqu'il vous propose dans un slalom gourmand de composer, pour recevoir vos amis, une quantité de menus différents. Il est aussi surprenant car ces menus (à partir de 5 € par personne) sont très peu chers.

Ne cherchez pas un autre pays qui, du chef médiatique à la mère de famille du Poitou, offre à ses convives une cuisine aussi variée dans son excellence. Il n'y en a pas !

Irène Karsenty

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

SOMMAIRE

Avril - mai 2010 **N°133**

7 INDEX DES RECETTES DU NUMÉRO

14 BLOC-NOTES LECTEURS

16 BLOC-NOTES GOURMAND

22 BLOC-NOTES NATURE

24 NOUVEAUX RESTOS

28 NOS TROUVAILLES DU MOMENT
Deux vins de printemps
Deux rouges prêts à boire

32 MARCHÉ DE SAISON
Vive le printemps, avec les fèves, la limande, le gigot d'agneau et la rhubarbe, en 12 recettes et le plein d'infos

40 UN ARTISAN DU GOÛT
Le reblochon de Marie-Louise Donzel

42 INFO CONSO
Les races à viande, gage de qualité ?

43 UNE ENTRÉE - UN VIN
Printanière de petits pois à la menthe et un côtes-d'auvergne rouge 2008

45 UN PLAT - UN VIN
Selle d'agneau farcie et un saint-émilion Grand Cru 2007

47 LE GRAND DOSSIER
Jouez à composer vos menus pour recevoir sans vous ruiner

64 CUISINES À VIVRE
Carte blanche à la lumière

69 BIEN S'ÉQUIPER
Les réfrigérateurs à tiroirs

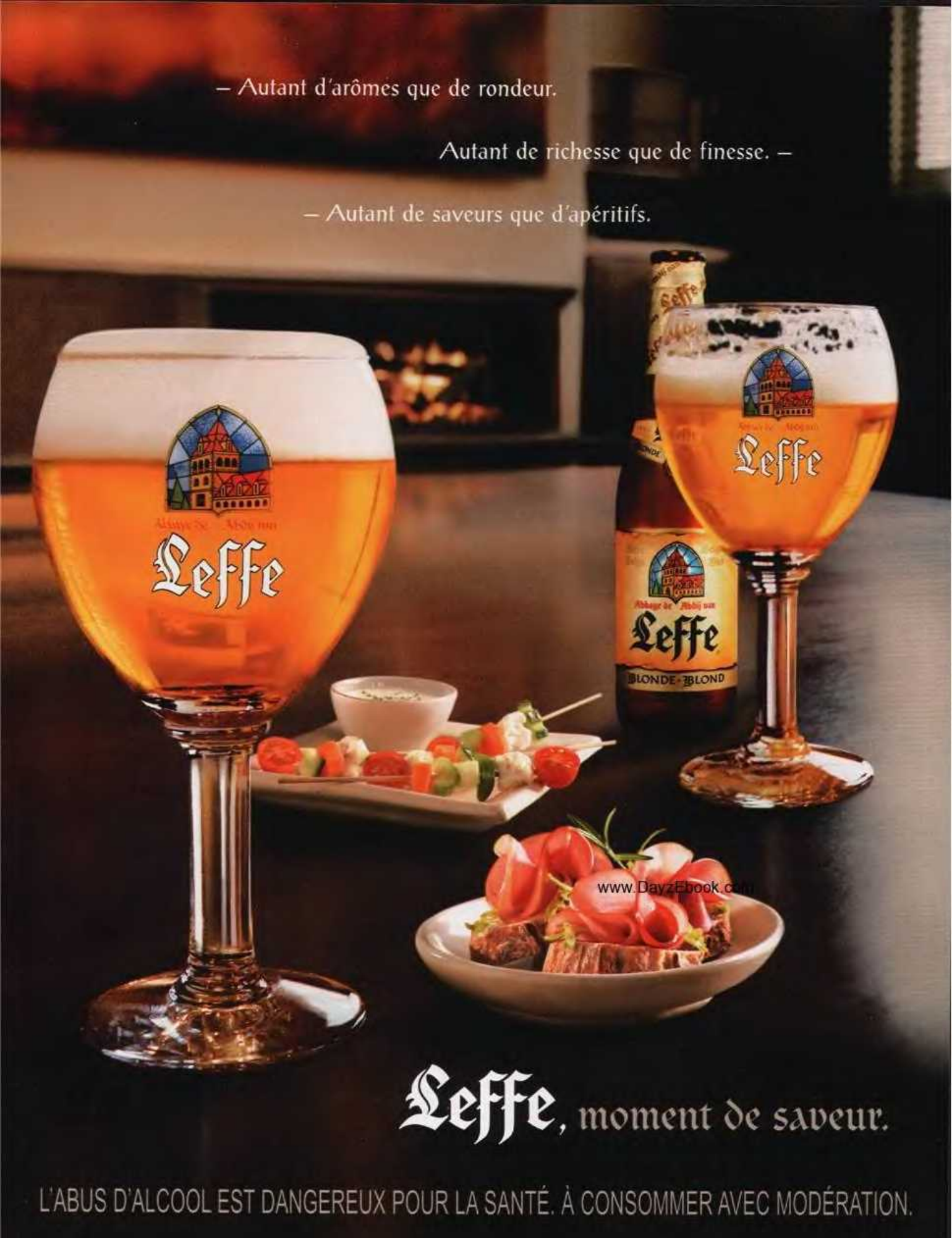
70 UN CHEF - UN PRODUIT
Alain Passard et l'asperge

73 Les cours de cuisine CVF
à L'atelier des Chefs

74 LEÇON DE CUISINE
Le pâté de Pâques du Poitou

76 BEAUX MARIAGES
avec un saint-estèphe

www.DayzEbook.com


– Autant d'arômes que de rondeur.
Autant de richesse que de finesse. –
– Autant de saveurs que d'apéritifs.
Leffe
Leffe
Leffe
BLONDE · BLOND
www.DayzEbook.com
Leffe, moment de saveur.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

SOMMAIRE suite

77 **EN VEDETTE**
Folies d'herbes, en 8 recettes parfumées

85 **A LA LOUPE** Le décaféiné

86 **ENVIE DE...**
fraises en 12 bonnes idées recettes

88 **CVF RACONTE**
La saga de la fourchette

90 **TROIS INGRÉDIENTS MAXI**
4 recettes sympas avec trois petites courses et les basiques du placard

94 **HISTOIRE D'ŒUFS**
L'œuf de Pâques : les secrets d'une tradition gourmande

96 **DÉCOUVERTE D'UN VIGNOBLE**
Chinon, vin de Loire au pays de Rabelais

104 **FOIRES AUX VINS DE PRINTEMPS**
Spécial bonnes affaires :
nos 10 coups de cœur à partir de 3,50 €

106 **MENU BIEN-ÊTRE**
Pour conjuguer gourmandise et diététique

108 **BANC D'ESSAI** Les beurres demi-sel

110 **VITE FAIT, BIEN FAIT**
8 recettes épatantes à réaliser en moins de 30 minutes

114 **UNE BELLE HISTOIRE** La bière

116 **DÉGUSTATION EN GRANDE SURFACE**
12 blancs d'Alsace à partir de 3,70 €

118 **CUISINE DU MONDE**
5 recettes si bonnes et leurs accords vins

121 et 131 Nos offres d'abonnement

122 **BALADE GOURMANDE**
Belle-Ile-en-Mer, la perle du Morbihan

130 **NOTRE CARNET D'ADRESSES**

Sculpture cinétique BMW
Musée BMW, Munich

www.DayzEbook.com

LA JOIE CÉLÈBRE

À l'image de la sculpture cinétique, la nouvelle BMW Série 5 incarne le parfait équilibre entre dynamisme et élégance. Cet équilibre ne serait pas total si la BMW Série 5 ne bénéficiait pas, comme toutes les BMW, des technologies EfficientDynamics, qui réduisent les émissions de CO_2 et les consommations de carburant tout en augmentant les caractéristiques dynamiques propres à toute BMW. Un ensemble de technologies qui célèbre parfaitement la beauté.

NOUVELLE BMW SÉRIE 5.

BMW EfficientDynamics
Moins d'émissions. Plus de plaisir.

Consommations de la nouvelle BMW Série 5 Berline selon motorisations en cycle mixte : 5 à 10,4 l/100 km. CO_2 : 132 à 243 g/km.

LA BEAUTÉ.

www.DayzEbook.com

BLOC-NOTES LECTEURS

Chères lectrices, chers lecteurs, cette page est la vôtre. N'hésitez pas à nous écrire !

Confiture à tartiner

Votre recette de marmelade d'oranges du n° 132 est sûrement délicieuse mais inutilisable au petit déjeuner car on ne peut pas tartiner des tranches d'oranges. D'ailleurs, dans la marmelade Dundee, les zestes sont hachés. Et je crois que ce sont des oranges amères. N'auriez-vous pas une recette tartinable, et si possible avec des oranges amères, puisque c'est la saison ? Sinon, votre magazine est passionnant ! Françoise (Internet)

Nous vous confirmons que cette confiture est délicieuse car nous l'avons souvent testée à la rédaction de CVF. En fait, à la cuisson, les tranches se défont (même si sur la photo, pour faire joli, nous avons gardé de belles tranches) et elle est tout à fait "tartinable". Mais rien ne vous empêche de couper vos tranches en 4 avant de les faire macérer. Quant aux oranges amères, assez difficiles à trouver, si vous en avez, glissez-en juste 2 ou 3 dans votre marmelade, sinon la confiture risque d'être amère.

Appellations à la pelle !

Je me permets de faire deux observations sur l'article concernant les fromages dans votre numéro de février-mars. Le roquefort bénéficie bien d'une Appellation d'origine depuis 1925, mais l'Appellation d'origine contrôlée (AOC) lui a été octroyée beaucoup plus tard, l'INAO, organisme habilité à délivrer les AOC, ayant été créé en 1935. Le parmesan, lui, bénéficie bien d'une AOP, mais pas depuis 1955. En effet, cette reconnaissance de qualité (correspondant à notre AOC nationale) a été instituée récemment par l'Union européenne. Bernard (Internet)

Vous avez tout à fait raison sur l'exactitude des dates. Toutefois, par manque de place, nous avons été obligés de recourir à des raccourcis, comme le fait d'ailleurs le site officiel des AOP qui indique pour le roquefort une AOC depuis 1925, sans rentrer dans les détails de la création de l'INAO. Le parmesan, lui, était effectivement DOP, *denominazione di origine protetta*, depuis 1955, et non AOC puisqu'un fromage italien ne peut avoir l'AOC française. Il avait jusqu'à la récente AOP européenne une IGP qui le protégeait au niveau européen. La complexité des AO, AOC, IGP, AOP... est telle qu'il est impossible dans de petits encadrés d'expliquer l'évolution et l'historique de ces différents labels de qualité et d'origine.

Et le beurre ?

Très habituée à votre revue, je viens d'être déçue en réalisant la recette des financiers aux noix et au miel de votre dernier numéro. Et c'est bien la première fois ! Et pour cause, que faites-vous des 200 g de beurre fondu ? A quel moment les intégrer ? Gislaine (Internet)

Effectivement, nous avons oublié d'intégrer les 200 g de beurre noisette dans la pâte des financiers. Cette erreur est rare, car vous imaginez bien que les recettes sont lues et relues, mais il arrive qu'un ingrédient s'échappe, ou échappe à notre vigilance. Il vous suffit donc de bien mélanger le beurre noisette à la pâte.

www.DayzEbook.com

Ecrivez-nous à :
Cuisine et Vins de France, 43-47, rue du Gouverneur-Général-Eboué, 92137 Issy-les-Moulineaux Cedex
par mail : **cvfredac@gmc.tm.fr**
ou via notre site Internet : **www.cuisineetvinsdefrance.com**

Photos : Thierry Lopy

Cuisine et Vins de France
43-47, rue du Gouverneur-Général-Eboué, 92137 Issy-les-Moulineaux Cedex.
Tél. 01 41 46 88 88. Fax 01 41 46 84 68.
Internet : www.cuisineetvinsdefrance.com
E-mail : cvfredac@gmc.tm.fr

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : **Irène Karsenty**
DIRECTION ARTISTIQUE : **Francis Seguin**
SERVICE CUISINE : **Pascale Mosnier (chef de service)**
SERVICE VINS : **Karine Valentin (chef de service)**
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION : **Claudia Renzo**
SECRÉTARIAT DE RÉDACTION : **Dominique Roux**
MAQUETTE : **Sylvie Duval**
ICONOGRAPHIE : **Francis Rieth**
ASSISTANTE : **Rachel Lérisse**
RÉDACTION : **Tél. 01 41 46 84 39**

DIRECTION ET EDITION
DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ DU GROUPE MARIE CLAIRE : **Jean-Paul Lubot**

ADMINISTRATEUR ET DIRECTRICE COMMERCIALE FRANCE ET INTERNATIONAL : **Véronique Depery-Savarit**
PUBLICITÉ : **Tél. 01 41 46 89 16**
DIRECTRICE COMMERCIALE ADJOINTE : **Ghislaine Dichy**
DIRECTRICE DE LA PUBLICITÉ : **Florence Moine**
CHEF DE PUBLICITÉ : **Sandrine Chappey-Gaillardin**
RETENUE D'ESPACES : **Joëlle Matouskoff**
SERVICE PUBLICITÉ VINS EN DIRECT : **Richard Caron, François Darves-Blanc, Marie-Victoire d'Ormesson, Pierre-Alain Robert, Sophie Davanture**
DIRECTRICE MARKETING : **Gwenaëlle Thebault**
MARIE-CLAIRE DIFFUSION : **Tél. 08 00 20 80 56**
Jean-Luc Filegon (directeur), Elisa Phou

COMMUNICATION
DIRECTRICE : **Catherine Velle**
CHARGÉE DE COMMUNICATION : **Magali Bousquet Tél. 01 41 46 87 72**
MÉDIAPLUS - HORS MÉDIA ET MULTIMÉDIA
DIRECTRICE : **Isabelle Hadida Tél. 01 41 46 87 92**
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : **Claire Mabire Tél. 01 41 46 88 30**
SITE INTERNET : **Veronique Fesquet Tél. 0141 46 89 95**
PUBLICITÉ : **Jean-Marc Chevassus**
ÉVÉNEMENTS ET PROMOTION : **Yvan Tran (directeur), Marilyne Remer**
DIRECTEUR EXPORT COPYRIGHT ET DIVERSIFICATION : **Thierry Lamarre**
ASSISTÉ DE **Yolande Boulanger Tél. 01 41 46 89 44**
S. Kaim, E. Reingwitz Tél. 01 41 46 88 07
BOUTIQUE : **Laurence de Girardier, Florence Prud'homme, Anaïs Portier. Tél. 01 41 46 88 69**
VENTE AU NUMÉROS ET ABONNEMENT
Tél. 03 44 62 52 40 (prix d'un appel local).
De l'étranger : 33 3 44 62 52 40
FABRICATION : **José Raposo (directeur), Bertrand Verrier. Tél. 01 41 46 88 99**
PHOTOGRAVURE : **Alliage, à Clichy**
IMPRIMERIE : **Didier Mary / Groupe Circleprinters**
IMPRIMÉ EN FRANCE / PRINTED IN FRANCE

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : **Arnaud de Contades**

Cuisine et Vins de France est édité par marie claire Album S.A. Capital 4 347 640 €.
Siège : 10, bd des Frères-Voisin, 92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9. Tél. 01 41 46 88 88.
Durée 65 ans du 2.02.65. N° 552 062 770 R.C.S. Nanterre
Principal action : Holding Evelyne Prouvost SA
Président : Evelyne Prouvost-Berry
Directeur général : Arnaud de Contades
Dépôt légal : 2e trimestre 2010
Commission paritaire n° 0609 K 85024
N° ISSN : 0337-8610. Distribué par Transports Presse.
Cuisine et Vins de France est adhérent à l'ARPP.
Les marques et adresses figurant dans ces pages sont libres de toute publicité. TVA : 2,10 %.
Abonnement (6 n°) France : 16 €. Etranger : nous consulter.
Audience mesurée par AUDIPRESSE
OJD PRESSE PAYANTE 2008

Ça ne soigne pas les chagrins d'amour
mais quand même.

www.EasyEbook.com

Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

BLOC-NOTES GOURMAND

Textes : Pascale Mosnier et Karine Valentin

DÉGUSTER À DOMICILE

François Martin, maître de chai bordelais, se déplace ! Pour s'initier à la dégustation, ou se perfectionner. 30 € par personne (6 personnes au moins).

Quelle salade !

Un sac malin, en éponge microfibre absorbante : il essore la salade puis la conserve aussi au frais. Sac essore-salade, Mathon. **8,90 €.**

Haut de gamme

Issu des meilleurs laits de la région d'Isigny en Normandie, et fabriqué selon le savoir-faire traditionnel, ce beurre cru a le **vrai goût du beurre.** Isigny Sainte-Mère, la plaquette de 250 g, doux ou demi-sel (aux cristaux de sel de Guérande), environ **1,90 €,** en supermarché.

SINGLE WHITE, PUR ESPRIT D'ARMAGNAC, POUR COCKTAILS INÉDITS, POISSONS FUMÉS ET CHOCOLAT. MAISON GÉLAS, 25 € (50 CL).

AVANT-GOÛT DE VACANCES

Ça ressemble à du rosé, ça pétille comme un champagne, ça désaltère comme de l'eau claire, ça se passe à Saint-Tropez. Mais avant d'être une jet-setteuse, Ice Tropez est un cocktail à base de vin et d'arômes de pêche blanche qui titre 6,5° d'alcool (existe à 0° pour les enfants). 24 € le pack de 6 (33 cl la bouteille).

www.DayzEbook.com

Pas de beaux jours sans Grands Blancs tendres et frais !

Les arômes subtils des Vins d'Alsace rafraîchissent vos apéritifs et repas d'été.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Alsace Les Grands Blancs

VinsAlsace.com

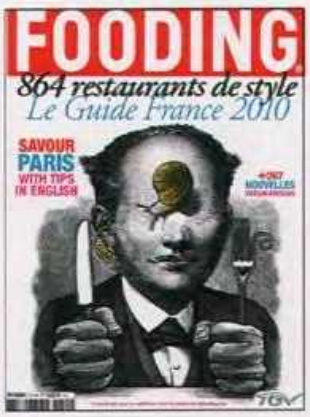
Photo : fotolia.com / Nikolay Okhitin

Bien mal appris

Lors d'une dégustation dans un pub d'Edimbourg, cinq flacons anonymes étaient jugés par un jury composé à 100 % de palais écossais. Parmi eux, un intrus : le Kavalan, whisky distillé à… Taïwan. Il a remporté l'épreuve, alors que l'écossais s'est classé bon dernier !

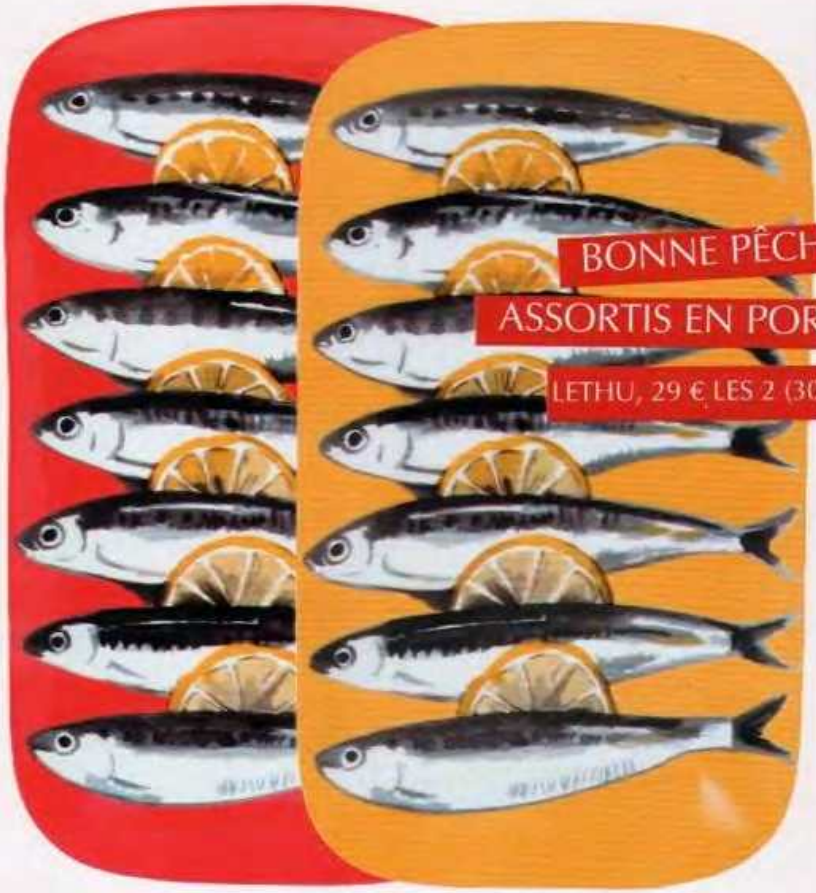
GOÛT DE L'ÉPOQUE

Ce guide, plutôt hors des sentiers battus, répertorie 864 jolies trouvailles de restaurants bien dans l'air du temps. Fooding, *Le Guide France 2010*, en kiosque, **9,50 €.**



Néo kro

Sélection des Brasseurs, la nouvelle égérie des linéaires, est une kronenbourg gourmande, blanche, fine et pétillante, un peu maltée, aux arômes de fleurs. 4,85 € le pack de 10.



BONNE PÊCHE : 2 PLATS ASSORTIS EN PORCELAINE. GENEVIÈVE LETHU, 29 € LES 2 (30 CM DE LONG).

VITE FAIT ET BON !

Très envie de macarons ? Avec 2 blancs d'œufs et 10 cl de lait, préparez douze macarons en 40 min. Tout est dans la boîte, du bon chocolat, un vrai goût d'amande, ni colorant, ni arôme artificiel. Alsa, la boîte pour 12 macarons. **4,20 €**, en supermarché.

www.Day2Book.com

VIVE LE PRINTEMPS !

Une petite vaisselle de faïence bien, bien gaie pour les beaux jours et les bons petits plats. Alinéa, plat de service, **16,90 €** ; coupelle, **4,90 €.**

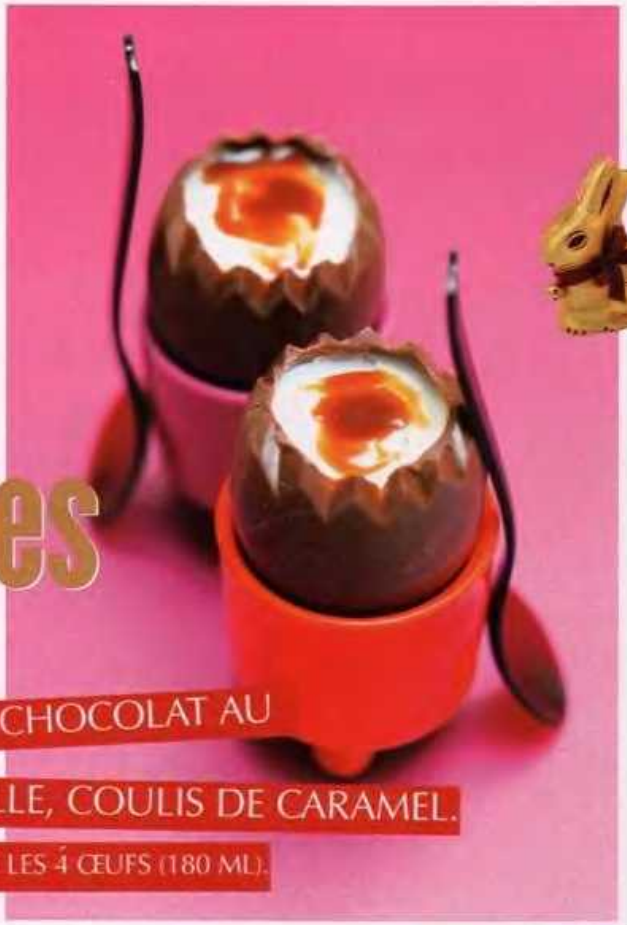
Adieu, petite cuillère…

Il y a beaucoup mieux pour la bouteille de champagne entamée que le système D ! Ce bouchon maintient la pression à l'intérieur et vous prévient dès que les bulles disparaissent. Bubble Indicator®, de l'Atelier du vin, en vente en grande surface. **31,90 €.**

Photos : DR.

Voir nos adresses en fin de journal

Spécial Pâques



COQUE DE CHOCOLAT AU LAIT, GLACE VANILLE, COULIS DE CARAMEL.

PICARD, 3,95 € LES 4 ŒUFS (180 ML).

GOLD BUNNY

En chocolat noir, lait, blanc, habit doré, nœud papillon et grelot. Lapin Or Lindt. 50 g : **1,90 €.** 100 g : **3 €.** 200 g : **5,50 €.** En supermarché.

Variation

On a bien aimé la nouvelle création de Comtesse du Barry. Original, avec son joli glacis de cacao, ce foie gras de canard est un bon compromis pour changer de celui de Noël. Variation, bloc de foie gras de 200 g (4/6 parts). **24,90 €.**

ALPHABET GOURMAND

Lettres au chocolat noir sur socle praliné et gianduja. Jadis et Gourmande, **35,80 €** (380 g). A Paris et sur Internet (12 € de port jusqu'à 2 kg).

www.DayzEbook.com

Ferme en chocolat

Un mignon cochon en chocolat au lait et une poule très chic en chocolat noir, avec sa friture. Léon le cochon, **9,99 €** (H 13 cm, 200 g). Poule de luxe, **8,99 €** (10 x 9 cm, 170 g). Chez Monoprix.

GRAND CLASSIQUE

Un bel œuf en chocolat noir garni de petits œufs noir et lait orné d'un élégant ruban, ou la version chocolat au lait avec ses petits œufs lait et blanc. Révillon chocolatier, œuf de 300 g, **8,49 €**, en supermarché.

Dans ce numéro, tous les prix sont donnés à titre indicatif.

Voir nos adresses en fin de journal

Photos : DR.

Une Grande signature

d'Espagne

Un terroir d'exception

La passion d'une famille

www.DayzEbook.com

www.marquesdecaceres.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Siemens invente
le premier réfrigérateur à écran plat
pour amateurs de sensations fortes
et de produits infiniment frais.

Le coolMedia offre la qualité d'une télévision à écran plat. Son espace vitaFresh conserve les aliments 3 fois plus longtemps, grâce à une zone humide qui protège le croquant et les vitamines des fruits et légumes, et une zone sèche qui préserve la fraîcheur des viandes et poissons.

Découvrez vos privilèges sur **www.siemens-home.fr**

m.siemens-electromenager.com

Le futur s'installe chez vous.

SIEMENS

BLOC-NOTES NATURE

Textes : Solveig Darrigo-Dartinet

La bonne adresse bio

Thalasso de Pornic : menus détox-minceur 100 % bio au restaurant *La Terrasse*

Voici la seule cure proposant, du petit déjeuner au dîner, des repas uniquement à base d'ingrédients bio. L'inspiration du chef et sa totale adhésion aux principes de l'alimentation bio se retrouvent dans tous les mets qu'il concocte en mettant l'accent sur les fruits et légumes bio de saison. Autre satisfaction, la diététicienne vous conduit naturellement vers des menus équilibrés, adaptés à vos besoins et aux soins prodigués pendant votre séjour. En Loire-Atlantique, une pause purifiante idéale au printemps ! Un exemple de menu : bouquetière de salade printanière, rouget snacké à l'émulsion de basilic, duo de riz au curcuma et aux petits légumes, nage de fruits au thé.

NOUVEAUTÉS AU RAYON BIO

Un nouveau Carré frais bio chez Elle&Vire

Après le Carré frais nature et le 0 % nature, voici Carré frais bio demi-sel à base de lait de vache écrémé bio et crème bio (17,5 % de MG). Si l'idée de faire travailler les producteurs de lait bio de Haute-Saône et Haute-Marne est séduisante, le prix l'est moins : **2,50 €** les 8 portions de 25 g en bio, au lieu de **1, 80 €** non bio.

Baguette la Bleuette de l'Alliance durable

La première baguette "développement durable" est disponible dans plus de 200 boulangeries en France. Elle doit son nom au bleuet, fleur qui craint les désherbants, et dont la présence signifie que les blés sélectionnés par l'Alliance durable (label de la filière blé-farine-pain) sont cultivés dans le respect de l'environnement. Et le bleu, c'est aussi la couleur du développement durable… De **0,80 €** à **0,85 €** la baguette, vendue dans un emballage éco-responsable.

Jardin Bio', première gamme d'épicerie asiatique certifiée bio

www.DayzEbook.com

Presque 30 références d'ingrédients déjà connus, quoique peu diffusés en version bio, type lait de coco, sauce soja, riz pour sushis, et surtout de précieux aides culinaires qui donneront une touche savoureuse à vos plats exotiques. À titre indicatif : **2,32 €** les 6 cubes wok façon thaï ; **1,79 €** le sachet de mix déshydraté cuisine thaïe, japonaise ou indienne ; **2,64 €** les 400 ml de lait de coco ; **2,85 €** les 400 g de riz pour sushis (40 sushis). En supermarché.

Haut de gamme

Bon Pommillon : premier jus de pomme bio pétillant

La Maison Le Paulmier lance un jus de pomme artisanal, sans alcool, légèrement pétillant, issu de trois variétés de pommes provenant de vergers bio. Rafraîchissant et acidulé, avec seulement les sucres du fruit ! un bon apéritif pour les enfants… et les plus grands. Les 75 cl, **6,80 €**, épiceries fines et cavistes.

MIEUX CONNAÎTRE

Les "laits" végétaux : laits de soja, de riz, de quinoa, d'avoine, de noisettes…

Leur origine végétale en fait des " jus " (ou "boissons") qui présentent d'autres qualités nutritionnelles que les véritables laits (issus d'un mammifère). À défaut de calcium, ils fournissent une grande diversité de sels minéraux et oligoéléments (magnésium, zinc, etc.) et un bon taux de fibres (absentes dans le lait de vache). Sans cholestérol et peu gras, ils sont peu caloriques. Ils s'intègrent facilement dans des recettes salées ou sucrées : lait de soja vanillé dans une pâte à crêpe, lait d'amandes dans un clafoutis, lait d'avoine dans une béchamel ou un flan de légumes… Vos préparations y gagneront en onctuosité et en légèreté tout en devenant plus digestes car ces "laits" ne contiennent ni lactose, ni caséine.

Photos : DR

Voir nos adresses en fin de journal

www.DayzEbook.com

Bonne Maman®

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

Par Emmanuel Rubin

Notre coup de cœur

Le Corot à Ville-d'Avray (92)

Il y a au moins autant de mérite que de talent pour un jeune chef à ne pas se laisser croquer par la "tendre vacherie" d'un environnement de charme. Délicieusement cerné par les vertus des *Etangs de Corot*, hôtel velouté comme papier bristol, Benoît Bordier, toque chercheuse de la nouvelle scène culinaire, griffe une cuisine d'auteur, d'une aristocratie facétieuse, qui accorde noblesse des produits et agilité d'esprit : saint-jacques en béarnaise de légumes, cochon confit, carottes et jus de piquillos-yuzu, agneau rôti alangui à l'avocat et huile de mélisse, chocolat en coque, chartreuse verte et glace cacahuètes, mille-feuille à la fève tonka, sorbet citron-bergamote... *Env. 70 € à la carte. Menus à 39 € et 85 € (dégustation). Fermé dim. soir, lundi et mardi.*

Rech à Paris (17e)

Quelques saisons après sa remise à flot par Alain Ducasse, cette brasserie marine accueille à son double ponton le grand Jacques Maximim. Ce chef offre une cuisine percutante qui rafraîchit d'un invisible embrun le cossu d'une maison sage : joli dialogue turbot-haddock, saint-jacques en pan-bagnat, complicité d'iode entre barbue et couteaux, carpaccio de mulet à l'oursin, filet de rougets sauce au foie et banyuls... ***Menu : 30 € (déj.). Carte : de 60 à 70 €. Fermé dimanche et lundi.***

Photo : DR / Marie Hennechart

Chez la Vieille à Paris (1er)

Autour de 30 €

Michel del Burgo, pointure de chef passé par des palaces et autres maisons d'importance, reprend en douceur les vingt couverts de cette légende de bistrot, créé par Adrienne, fidèle collaboratrice de CVF, dans la mélancolie des Halles et du formica. Sans posture, à petites touches néo-classiques, sa cuisine offre ravioles de champignons crus-cuits à l'émulsion de truffe, filet à la Strogonoff et gratin d'oignons, saint-jacques carbonara, écrasée de topinambours et noisettes. ***Menu à 29 € (déj.), carte de 50 à 60 €. Fermé sam. et dim.***

Claude Colliot à Paris (4e)

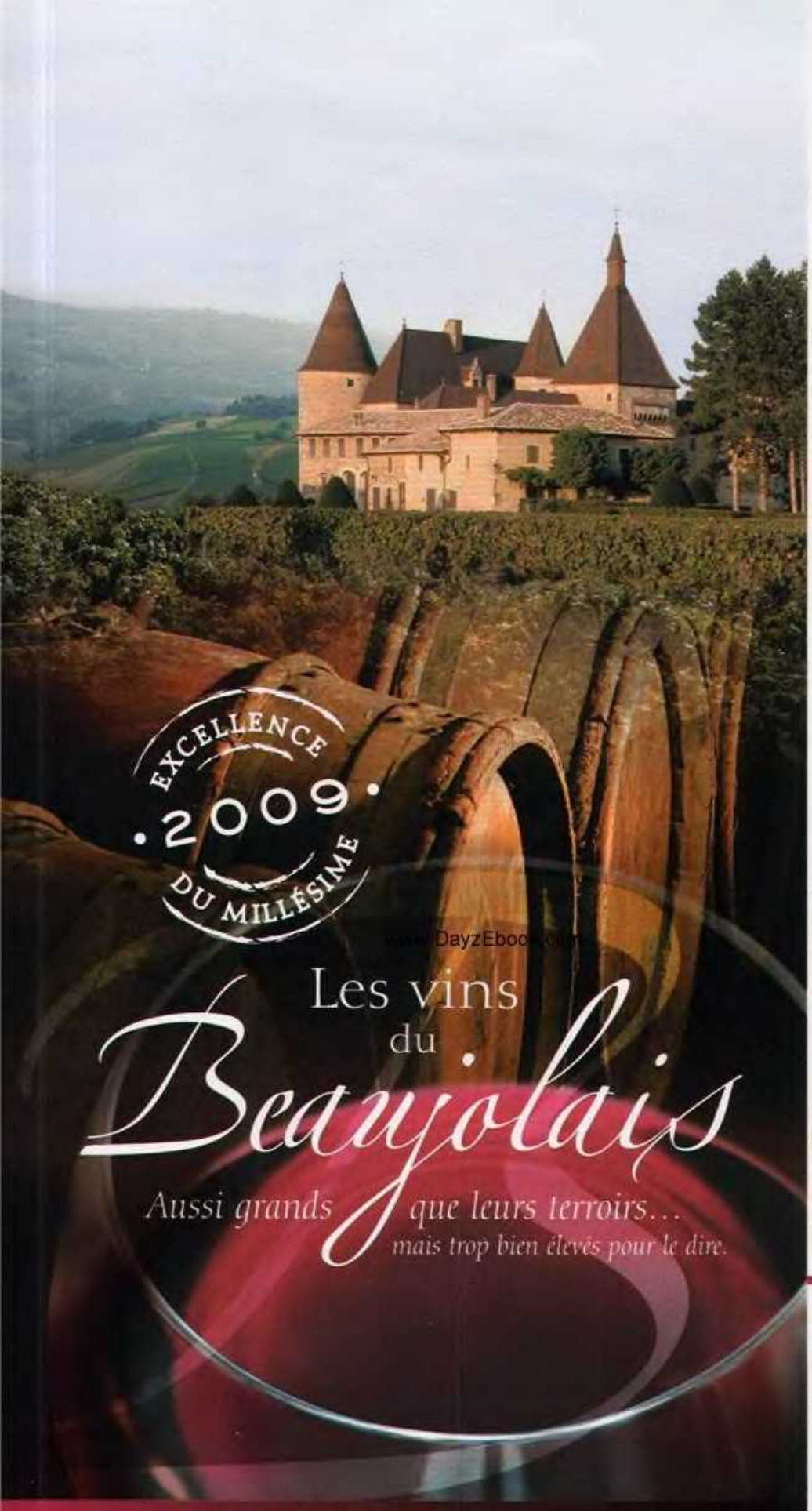
www.DayzEbook.com

Autour de 30 €

Plutôt discret lorsque l'appétit s'en mêle, le quartier du Marais gagne un chef impressionniste qui ramasse, sur une courte carte, l'instant du marché. Un choix volontairement épuré pour exprimer l'intelligence du produit, l'intégrité des cuissons et la corde d'une vraie belle sensibilité, au risque parfois de constructions déroutantes : raviole d'oignon blanc et crème de parmesan, crème de foie gras avec île de figue et pistache, divertissant dessert autour du fenouil... ***Menus : 27 et 34 € (déj.). A la carte : env. 50 €. Fermé dimanche et lundi.***

Photos : DR

Voir nos adresses en fin de journal



www.DayzEbook.com

Les vins du

Beaujolais

Aussi grands que leurs terroirs...
mais trop bien élevés pour le dire.

BROUILLY

CHÉNAS

CHIROUBLES

CÔTE-DE-BROUILLY

FLEURIE

JULIÉNAS

MORGON

MOULIN À VENT

RÉGNIÉ

SAINT-AMOUR

BEAUJOLAIS-VILLAGES

BEAUJOLAIS

BEAUJOLAIS
WWW.BEAUJOLAIS.COM

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Par Emmanuel Rubin

Photo : DR / François Maura

Notre coup de cœur

Du côté des Olivades près des Baux-de-Provence (13)

A Paradou, en plein dans le vif des Alpilles, perdu dans des éternités de paysage, un domaine hôtelier qui ouvre les guillemets du refuge ! Dehors, il fait cigale, ciel bleu Provence, mais dedans, les lieux sculptent les sciences d'un confort complice et contemporain. En écho un tout frais restaurant versant dans le chic. Au creux des assiettes, une cuisine superbe de lisibilité : cèpes poêlés en persillade et vieux parmesan, selle d'agneau laissant perler quelques gouttes de sang, haricots verts et haricots cocos, bar de ligne à la purée d'amandine montée à l'huile d'olive… *Menu à 55 €. A la carte : de 45 à 55 €. Fermé le lundi (hors saison).*

www.DayzEbook.com

La Guérinière au cœur du bassin d'Arcachon (33)

Dans le port ostréicole de Gujan-Mestras, voici enfin comme une petite perle avec la table d'un hôtel gentiment familial où Stéphane Carrade délie une cuisine très expressive, élégante et rieuse dans sa façon de chahuter le terroir : crème-purée de pois cassés, brisures de biscottes aux noisettes et crabe mou croustillant, cœur de rumsteak rôti saignant, jus brun aux huîtres chaudes, cannelloni de magret, parmesan, roquette… ***Menus à 34, 42, 58 et 100 €. Fermé le samedi midi.***

L'Armoise à Antibes (06)

Une maison de poche, un décor d'entre chic et rustique, un chef s'appliquant en silence dans sa cuisine ouverte, celle qui l'accompagne pour faire sourire la salle, et une ardoise murmurant les bonnes dispositions du jour. C'est simple, habile, en prise directe avec les halles voisines : soupe d'artichauts-châtaignes-lardons, bœuf Simmental et girolles sans mollesse, jolie petite frimousse de dessert plutôt portée sur le frais et le fruité. ***Menus à 34 €, 40 € (fromage en plus), 59 € (dégustation). Fermé lundi, mardi (déj.) et mercredi (déj.).***

Le Barju à Tours

Loin des tables aux nappes parfois trop amidonnées, une adresse où un jeune tonique de la casserole se plaît à verser la vague atlantique vers le très terrien terroir ligérien. En témoignent le voluptueux bar au citron vert, moutarde et cumbava, la daurade saisie au brûlant de galet apaisée par un pamplemousse confit et la nudité iodée d'un homard cuit au frisson du bouillon et judicieusement fouetté de citron confit. ***Formules à 18 et 19 € (déj.). A la carte : de 35 à 50 €. Fermé dimanche et lundi.***

Menus dès 30 €

Photos : DR

Voir nos adresses en fin de journal

24 400TX

TX ► 4

George Clooney ne sait pas définir les profils aromatiques de nos Grands Crus de café. Angélique, si.

Notes boisées, céréales, florales, agrumes... C'est parce qu'Angélique, Chef de Produit Café chez *Nespresso*, connaît si bien les différences sensorielles entre toutes les variétés de café que nous avons pu créer de nouveaux Grands Crus aussi originaux. Pour les découvrir, rendez-vous sur www.nespresso.com/experts

NESPRESSO

Le café corps et âme

2 vins de printemps

C'est la fête aux petits légumes ! ils adorent les jeunes vins fringants qui, à table, se haussent du col pour séduire les jeunes pousses de l'année.

Texte : Karine Valentin - Photo : Thierry Legay

Touraine 2008

Albane et Bertrand Minchin sont à cheval sur deux appellations, mais pas sur les principes. Leurs nombreuses cuvées bien installées dans leurs souliers réinventent le Berry viticole avec habileté. Nous ne tarissons pas d'éloges sur un Franc de Collier, radieux cabernet franc, mais point pour ce printemps. On est raide dingue de Red de Rouge, imaginé par Albane, réalisé par Bertrand. C'est ainsi que fonctionne le couple, avec talent et inspiration. Des gamays posés sur des silex et de l'argile, bichonnés comme un bébé : labourés, ébourgeonnés, effeuillés ; à la main ramassés, triés puis égrappés et non levurés... Le tout donnant un vin gourmand au fruit croquant et aux petit tanins caressants.

Comment le boire ?
Avec tout ce qui ressemble à un légume primeur : fève, asperge, artichaut, petits pois avec des viandes légères, voire des poissons grillés.

La remise de CVF
5,83 € la bouteille au lieu de 6,90 €, soit 140 € les vingt-quatre livrées franco de port dans toute la France. Offre valable jusqu'au 31 mai 2010.

Chablis Premier Cru "Les Fourneaux" 2007

Jadis "Les Fourneaux" ne formaient qu'un seul et unique Premier Cru avec "Mont de Milieu". Puis ils ont été dissociés de la roche matrice pour former une entité à part. Les voies du sol viticole sont impénétrables, et particulièrement celles de la Bourgogne. Charly Nicolle n'en a cure, de toute façon il possède les deux. Deux morceaux de Chablis avec lesquels il façonne deux cuvées parfaites pour un prix doux, eu égard à l'appellation. Pas ou très peu de bois dans ses blancs, qu'il aime purs avec toute la fraîcheur du chardonnay en ses terres chablisiennes. Vinifiés en cuve et sans bâtonnage, ces "Fourneaux" profitent néanmoins du gras du raisin en bouche, à l'intense fraîcheur et à l'équilibre minéral.

Comment le boire ?
Accessible plus jeune que le "Mont de Milieu", ce vin délicat se pose sur un velouté de petits pois frais ou du saumon.

La remise de CVF
11,75 € la bouteille au lieu de 13 €, soit 141 € le carton de douze livré franco de port dans toute la France. Offre valable jusqu'au 31 mai 2010.

www.DayzEbook.com

Voir nos adresses en fin de journal

55 400TX

TX ► 12

Le jour où George Clooney saura créer un café d'exception, il pourra prendre la place d'Alexis.

Comme le ferait un maitre de chai pour le vin, Alexis, Responsable Café Vert chez *Nespresso*, hume chaque année des milliers d'infusions de café moulu legèrement torréfié afin d'identifier les subtilités de chaque origine. Ensuite, il les assemble et compose ainsi nos Grands Crus. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.nespresso.com/experts

NESPRESSO

Le café corps et âme

2 rouges prêts à boire

Au Salon des vins de Loire, des vignerons de talent nous ont proposé leurs cuvées: ils sont deux parmi d'autres jeunes Ligériens à faire bien, bon et bio.

Texte : Karine Valentin - Photo : Thierry Legay

Bourgueil 2009

Depuis qu'Emmanuel et sa sœur Stéphanie sont arrivés sur le domaine, ça bine à Bourgueil. Les rois de la pédale, les fous de foot, les énervés du smash ont tout lâché pour empoigner la binette. Buvez, éliminez : c'est ce que propose le Domaine de la Chevalerie le mercredi en été. Sorte d'œnotourisme décontracté, l'huile de coude des participants servant la récolte à venir. C'est tout à la gloire de la Chevalerie convertie en agriculture biodynamique, depuis le retour d'Emmanuel qui, diplômé de chimie, a suffisamment tâté du produit chimique pour savoir qu'il n'en utiliserait pas. Stéphanie suit le mouvement, tout aussi persuadée des bienfaits du bio. Cassiopée, la cuvée fruitée rebaptisée chaque année, lie le domaine au cosmos et les copains à la table.

Comment le boire ?

Ce rouge léger, fin et fruité, intense et minéral, servira légumes, viandes rouges et blanches, poissons et fromages de chèvre.

La remise de CVF

7,30 € au lieu de 8,50 €, soit 87,60 € le carton de douze livré franco de port dans toute la France. Offre valable jusqu'au 31 mai 2010.

Anjou 2008

Pendant huit ans, Thomas Carsin a roulé sa bosse en Californie, Champagne et Provence. Ingénieur agronome spécialisé en plantes tropicales, il a fini par se recentrer sur le cabernet franc, liane continentale. Avec, dans le rôle du commercial, Grégoire du Bouëxic, son associé et, dans celui de la messagère, Charlotte, sa femme. Le trio lance vers le futur 28 hectares en Anjou. 2008 est le fruit des premières vendanges au Domaine du Clos de l'Elu, début d'une saga que l'on souhaite longue et juteuse. Seul rouge des rejetons de la famille, qui compte aussi un blanc, un rosé, deux moelleux et un crémant, L'Aiglerie est le fruit des soins les plus attentifs : vinification sensible, extraction douce, élevage en fût à la gloire de la pureté et de la gourmandise.

Comment le boire ?

D'intenses notes de fruits rouges et épices, une pointe d'austérité due au millésime le destinent à des viandes rouges et à des fromages.

La remise de CVF

9,10 € la bouteille au lieu de 10 €, soit 109,20 € le carton de douze livré franco de port dans toute la France. Offre valable jusqu'au 31 mai 2010.

www.DayzEbook.com

Voir nos adresses en fin de journal

Le rendez-vous des gourmets parisiens

28
29
30
31 MAI 2010
PARIS
Espace
Champerret

Conception et réalisation : Studio COMEXPOSIUM - Crédit photo : Fotosearch © 2010 Jupiterimages Corporation

SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMANDS

De 10h à 20h
nocturne vendredi 28 mai > 22h
fermeture lundi 31 mai > 18h

billets en vente
0 892 707 307 (0,34€TTC/min)
points de vente habituels et sur
www.salon-saveurs.com

MFM madame SAVEURS CUISINE.TV

bon de réduction
4€ au lieu de 8€

Offre valable pour 1 personne se présentant aux caisses du salon Saveurs des plaisirs gourmands mai 2010 muni du présent coupon original qui restituera le bon de réduction.
Sur bon non présenté dans son intégralité et/ou photocopié sera refusé.
Offre non cumulable avec d'autres promotions.
Ce bon ne peut être revendu sous peine de poursuites.

comexposium
La Compagnie du Nouvel Art de Vivre
une filiale du groupe COMEXPOSIUM

Photos : Laurent Rouvrais - Réalisation et stylisme : Catherine Madani
Recettes : Irène Karsenty - Textes : Sophie Denis

La fève

Tous les fonds : peinture Ressource

LA VOILÀ ! TENDRE ET VERTE, CETTE DOUCE LÉGUMINEUSE N'EST JAMAIS AUSSI BONNE QU'AU PRINTEMPS, QUAND ON LA DÉGUSTE FRAÎCHE.

L'homme est un ingrat. La fève l'a nourri depuis la plus haute antiquité, et pourtant aucune reconnaissance, elle est même objet de suspicion ! Les Egyptiens la considéraient comme impure, les prêtres n'avaient pas le droit de la toucher ; les Romains l'utilisaient surtout comme jeton de vote ; au Moyen Age, on la soupçonnait d'être aphrodisiaque... Et un beau jour, voilà que le petit pois pointe ses cosses et relègue notre fève au fond du potager. Heureusement, l'engouement pour les cuisines méditerranéennes la remise en selle et on redécouvre avec bonheur sa saveur délicate, doucement noisetée. Plusieurs variétés se partagent le marché : l'espagnole muchamiel, la précoce-d'aquitaine arrivent dès mars, bonnes à manger crues, comme toutes les précoces, récoltées semi-immatures ; la fève-de-séville, disponible aussi en précoce, et la fève-d'aguadulce, la plus volumineuse, avec ses gousses longues de 35 cm qui peuvent contenir jusqu'à 9 graines.

BIEN LA CHOISIR

La saison des fèves fraîches est courte : ruez-vous sur les cosses bien vertes, fermes sous le doigt, sans taches. Il y a beaucoup de perte à l'épluchage : il faut 1,8 à 2 kg pour 4 personnes. Pour éviter la corvée d'épluchage, vous pouvez les acheter pelées surgelées. *Autour de 3,50 € le kilo.*

CÔTÉ DIÉTÉTIQUE

Pour 60 kcal aux 100 g, elle fait le maximum : des fibres en quantité, des apports en protéines plus élevés que les autres légumes frais, peu ou pas de lipides, du potassium, du magnésium et même de la vitamine C : 28 mg pour 100 g.

www.DayzEbook.com

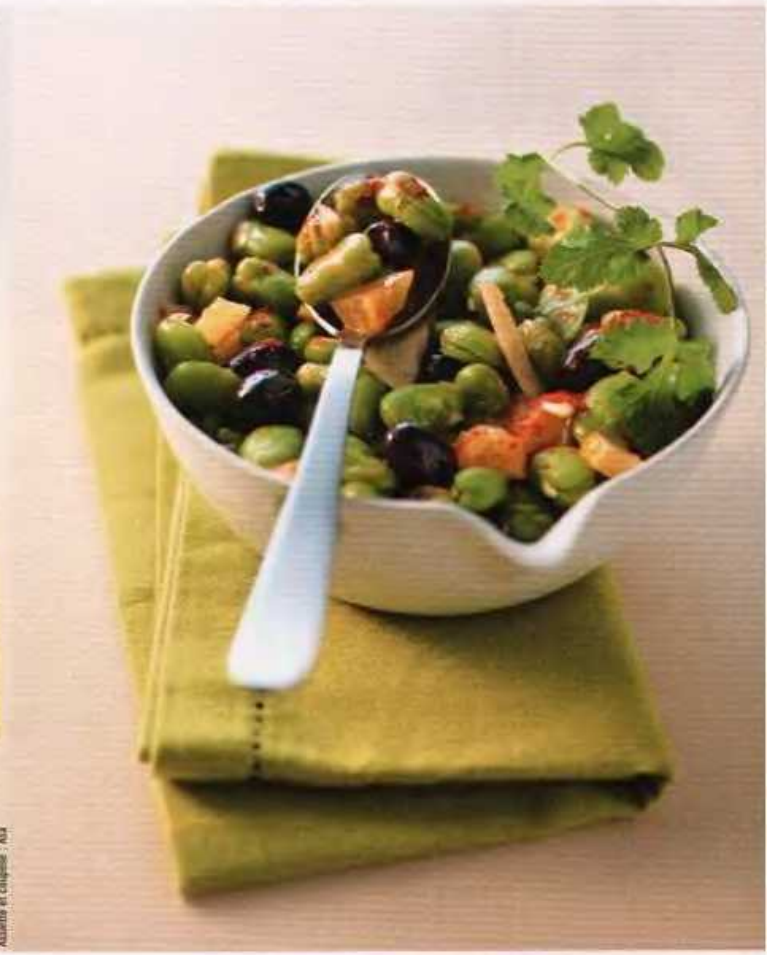
Côté vins

Comme tous les légumes verts, la fève a tendance à dénaturer le goût des vins rouges, il vaut donc mieux choisir un blanc. Cependant sa texture moelleuse réclame des vins ronds et veloutés. On aime les blancs du Sud comme le cassis lorsqu'elle est assaisonnée d'épices.

L'idée recette du primeur

Soupe de fèves à la coriandre

Pour 4 personnes. Ebouillantez 3 min **600 g de fèves écossées,** égouttez et dérobez-les (c'est-à-dire retirez la première peau). Faites-les cuire avec **1 oignon** émincé dans 1,5 l d'eau bouillante additionnée de **1 tablette de bouillon de légumes,** pendant 10 min. Mixez les fèves avec une partie du bouillon, **2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse, 4 brins de coriandre, sel** et **poivre.** Servez chaud. Pour en faire un plat plus complet, vous pouvez ajouter des tranches de chorizo poêlées.



Assiette et cuillère : Ikea

Navarin vert tout légumes

ASSEZ FACILE, ABORDABLE
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 kg de fèves fraîches • 1 botte d'asperges vertes • 100 g de petits pois écossés • 100 g de pois gourmands • 1 botte de petits oignons frais • 500 g de petites pommes de terre nouvelles • 1 oignon • 1 bouquet d'herbes mélangées (cerfeuil, estragon, persil, ciboulette) • 2 tablettes de bouillon de poule • 30 g de beurre demi-sel • sel • poivre

ECOSSEZ les fèves puis dérobez-les : ébouillantez-les 3 min, égouttez et retirez la première peau. Otez le bout dur des asperges, coupez-les en tronçons. Effilez les pois gourmands, pelez les oignons frais en laissant un peu de tige verte, épluchez les pommes de terre. Rincez, épongez et ciselez les herbes. Epluchez l'oignon, hachez-le. **DANS UNE COCOTTE,** faites fondre l'oignon haché avec le beurre doucement en remuant. Ajoutez 1,2 litre d'eau chaude et les tablettes de bouillon, mélangez. Mettez les pommes de terre. Au bout de 5 min de cuisson, ajoutez les petits pois, les asperges et les fèves. Laissez cuire encore 10 min, ajoutez les oignons frais et les pois gourmands.

PASSÉ 5 MIN, retirez la cocotte du feu et versez toutes les herbes ciselées. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et servez.

NOTRE BON ACCORD : un cassis blanc (vin de Provence).

Le conseil de CVF

A la fin de la cuisson, il doit rester peu de bouillon. Sinon, égouttez les légumes délicatement et faites réduire le jus à feu vif avant de les remettre dans la cocotte.

Fèves en salade à la marocaine

FACILE ET BON MARCHÉ
Prêt d'avance
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 kg de fèves fraîches pas trop grosses • 2 gousses d'ail • 1/2 citron confit • 8 olives noires dénoyautées • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à café rases de paprika • 1 bouquet de coriandre • sel • poivre

www.DayzEbook.com

ECOSSEZ les fèves. Pelez l'ail, coupez-le en lamelles. Coupez le citron confit en petits dés.

DANS UNE COCOTTE, mettez l'huile, l'ail et le paprika. Salez, poivrez et mélangez. Ajoutez les fèves, couvrez d'eau à hauteur et faites cuire à frémissements 20 à 25 min, jusqu'à ce que les fèves soient tendres. Retirez-les à l'écumoire, réservez-les.

METTEZ LE BOUQUET de coriandre ficelé, les olives et le citron confit dans la cocotte. Laissez réduire le jus de cuisson des fèves quelques instants pour qu'il devienne onctueux.

REMETTEZ LES FÈVES dans la cocotte, laissez refroidir avant de servir, frais mais pas glacé.

NOTRE BON ACCORD : un tavel (rosé de la Vallée du Rhône).

Les astuces de CVF

- Si vous avez de grosses fèves, il vaut mieux les dérober : faites-les blanchir 3 min à l'eau bouillante salée et retirez à la main leur première peau. Plus fragiles, elles demanderont alors moins de cuisson (10 à 15 min).
- Si vous réservez la salade de fèves au réfrigérateur, sortez-la un peu à l'avance pour qu'elle soit fraîche mais pas glacée.

La limande

PLATE... ET ALORS ? ON PEUT AVOIR DES FORMES MINI, MAIS EN FAIRE LE MAXIMUM ! CETTE COUSINE DE LA SOLE VAUT BIEN PLUS D'UNE RECETTE.

N'est pas sole ou turbot qui veut. Mais en ces périodes de crise, il est bien agréable de savoir qu'on peut compter sur leur parente pauvre, excellente si on apprend à la connaître. Dans la Manche ou le golfe de Gascogne, la limande vit couchée sur les fonds sableux avec lesquels elle se confond grâce à sa peau pigmentée. Autre particularité, ses deux yeux sur la même face... ce qui n'est pas le cas à sa naissance : l'alevin se transforme en poisson plat au bout de quelques mois, avec la migration d'un œil sur le flanc qui n'est pas en contact avec le fond ! Elle se décline en trois variétés : la limande franche ou commune, à la peau brun clair, un peu rugueuse, avec un corps arrondi ; la cardine, ou slop, a une peau plus grise et un corps en losange ; la limande-sole, la plus arrondie, est brune, avec une peau toute lisse, elle peut atteindre 65 cm. La limande-sole est considérée comme la meilleure, avec une chair plus fine, tandis que celle de la cardine se défait plus facilement à la cuisson.

BIEN LA CHOISIR

Quelle que soit la variété, la peau colorée doit être luisante, couverte d'un peu de mucus, signe de fraîcheur. Sinon, on a peut-être lavé le poisson pour lui redonner du brillant. Quant à la face aveugle, elle doit être d'un blanc immaculé, et les branchies bien colorées. *Autour de 12 € le kilo.*

CÔTÉ DIÉTÉTIQUE

La limande est tout aussi légère que plate : 73 kcal aux 100 g, moins de 1 g de lipides, difficile de rivaliser avec elle ! Et avec en protéines (20 g), vitamines du groupe B et en minéraux, parmi lesquels le phosphore, le calcium et le potassium.

www.DayzEbook.com

Côté vins

Le blanc lui va bien au teint. Aromatique, sec et souple, c'est le chardonnay qui plaît à la limande, comme au turbot ou à la sole : côté Bourgogne ou Chili, tout dépend de votre budget. Si la préparation est plus méridionale, partez vers le soleil, avec un saint-joseph ou un côtes-de-provence.

L'idée recette du poissonnier

Limande au wok

Pour 4 personnes. Coupez **4 filets de limande** en morceaux, faites-les sauter au wok dans un peu d'**huile d'arachide**, réservez. A leur place, faites cuire à feu vif **1 blanc de poireau** coupé en julienne (fins bâtonnets), **4 oignons blancs** émincés, **2 gousses d'ail.** Ajoutez **une dizaine de champignons noirs** réhydratés pour encore 5 min, ajoutez la limande et **30 cl de sauce aigre-douce,** mélangez, couvrez, laissez cuire encore 2 min. Pour servir, versez un filet d'**huile de sésame,** décorez de **coriandre ciselée,** et accompagnez de riz blanc.

Petits flans de limande à l'estragon

FACILE ET ABORDABLE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES
2 belles limandes-soles • 4 œufs • 40 cl de crème liquide • 50 g de beurre • 4 branches d'estragon • sel • poivre

DEMANDEZ à votre poissonnier de lever les filets des limandes (ou faites-le vous-même).
PRÉCHAUFFEZ le four à th 5 (150°). Beurrez 4 grands ramequins ou 4 verres allant au four.
LAVEZ, épongez et effeuillez l'estragon. Ciselez les feuilles. Parsemez-en les filets de poisson. Enroulez chaque filet en spirale et disposez-les enroulés dans les moules. Déposez une noisette de beurre sur chaque filet et réservez.
DANS UNE JATTE, cassez les œufs et battez-les à la fourchette avec la crème liquide, du sel et du poivre. Versez ce mélange sur les filets de limande-sole.
VERSEZ de l'eau très chaude dans la lèchefrite du four, déposez-y les ramequins et enfournez pour 30 min de cuisson au bain-marie.
DÉGUSTEZ les petits flans chauds dès la sortie du four, ou froids.
NOTRE BON ACCORD : un côtes-de-provence blanc.

Une idée en plus
Si vous souhaitez donner une petite touche orientale à cette recette délicate, vous pouvez remplacer les feuilles d'estragon par 1 cuillerée à café de curry en poudre et, après cuisson, parsemer vos petits flans de coriandre fraîche ciselée.

Goujonnettes de limande, sauce gribiche

FACILE ET ABORDABLE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES
1 limande de 800 g • 25 cl de lait • 100 g de farine • 1 œuf • 3 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 1 cuil. à soupe de câpres • 2 citrons • 1 petit bouquet d'herbes (persil plat, cerfeuil et estragon) • huile pour friture • sel • poivre

FAITES LEVER les filets de poisson par le poissonnier. Rincez-les sous l'eau froide puis épongez-les. Coupez-les en goujonnettes (en biais, en lanières de 2 cm de large environ).
PRÉPAREZ LA SAUCE GRIBICHE : faites durcir l'œuf 10 min à l'eau bouillante salée (le sel facilitera "l'écalage"). Ecalez-le et hachez le blanc. Dans un bol, écrasez le jaune en pâte fine. Versez peu à peu l'huile en fouettant (comme une mayonnaise). Ajoutez le vinaigre, les câpres, le blanc d'œuf haché, les herbes ciselées, salez, poivrez et versez en saucière.
FAITES CHAUFFER l'huile de friture. Versez le lait dans une assiette creuse, salez et poivrez, et la farine dans une autre. Passez les goujonnettes dans le lait, puis dans la farine, secouez-les pour faire tomber l'excédent. Faites frire 2 ou 3 min par petites quantités dans l'huile bien chaude. Sortez-les à l'écumoire, égouttez sur du papier absorbant.
DISPOSEZ LES GOUJONNETTES dans un plat préchauffé, salez, ajoutez les citrons en quartiers et servez avec la sauce gribiche.
NOTRE BON ACCORD : un bourgogne blanc.

Daylebook.com

Le gigot d'agneau

IL SUFFIT DE PRONONCER SON NOM POUR AVOIR ENVIE DE PASSER À TABLE... EN FAMILLE OU ENTRE AMIS.

C'est la forme de ce morceau qui a inspiré au cuisinier Taillevent le mot "gigot", allusion aux galbes de la "gigue", un instrument de musique de la famille des vielles, utilisé au Moyen Age. Plus joli que "jambe de derrière", nom dont fut longtemps affublé le membre postérieur de ce gentil animal... et dont le succès ne s'est pas démenti depuis des siècles. Morceau de roi, ou plutôt morceaux : la cuisse ou gigot raccourci et la selle, partie haute de la hanche. Le gigot raccourci, c'est-à-dire sans la selle, fait le régal des tablées moyennes : pour 4 personnes, choisissez-le d'un poids moyen de 1,5 kg, jusqu'à 2,5 kg pour 8 personnes. Très tendre, le gigot d'agneau exige une cuisson bien menée : d'abord 10 min à th 8 (240°), puis à th 7 (210°), en comptant 10 à 15 min de cuisson par livre. Ensuite, laissez-le reposer à la sortie du four, au chaud dans une feuille d'aluminium, pour laisser le sang irriguer les chairs.

BIEN LE CHOISIR

Un animal jeune se reconnaît à un gigot court et rond, plutôt que long et fin. La chair doit être rosée avec un grain serré et lisse, et un peu de graisse bien blanche. Privilégiez le label Rouge, gage des meilleures provenances ou élevages : agneau fermier du Quercy, agneau de lait des Pyrénées, agneau de Pauillac... *Environ 20 € le kilo.*

www.DayzEbook.com

CÔTÉ DIÉTÉTIQUE

Pas d'inquiétude : avec une moyenne de 225 kcal aux 100 g, le gigot est un des morceaux les moins gras de l'agneau. En contrepartie, il apporte des protéines en quantité (23 g), du fer, du zinc et de la vitamine B12, requise contre l'anémie.

Côté vins

Tous les grands classiques de l'agneau en rouge : pimpants bordeaux, côtes-du-rhône, corbières... Avec des flageolets ou des petits légumes de printemps, déclinez les bordeaux : médoc, listrac, moulis... En gigot de sept heures, un saint-émilion. Et froid, pourquoi pas un bordeaux clairet ?

L'idée recette du boucher

Tournedos de gigot au citron confit

Pour 4 personnes. Préchauffez le four à th 7 (210°). Ficelez **4 tranches de gigot** pour leur donner la forme de tournedos. Mélangez **2 cuil. à soupe d'huile d'olive, le jus de 1 citron, 1/2 citron confit** coupé en petits dés, **1 cuil. à soupe de miel liquide** et **80 g de pignons de pin.** Faites saisir rapidement les tranches de gigot à la poêle. Salez et poivrez-les, mettez-les dans un plat à four, versez la sauce dessus et enfournez pour 10 min en arrosant avec le jus de cuisson. Laissez reposer et servez avec un mélange de légumes grillés ou de la semoule.

Plat : Atelier de Vilhlitte - cuisinière : Asa
Moinocuette : Revol - assiette : Asa

Gigot d'agneau rôti aux pommes de terre, la vraie recette

FACILE ET ABORDABLE
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES
1 gigot d'agneau de 1,8 à 2 kg • 6 gousses d'ail • 1 kg de pommes de terre à chair ferme • 1 brin de thym en fleur • 1 brin de romarin • 60 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à café de fond de veau en poudre • sel • poivre

DEMANDEZ AU BOUCHER de parer le gigot et de raccourcir l'os du manche.
PRÉCHAUFFEZ le four à th 8 (240°). Pelez les pommes de terre, coupez-les en quartiers. Posez le gigot dans un plat à four. Badigeonnez la viande d'huile, salez et poivrez, entourez-la des pommes de terre. Parsemez de noisettes de beurre, de fleur de thym et de romarin. Ajoutez les gousses d'ail en chemise (non pelées). Enfournez et comptez 9 min par livre pour un gigot saignant, 10 min pour qu'il soit à point et 13 min, toujours par livre, si vous l'aimez bien cuit. Au bout de 15 min de cuisson, baissez à th 7 (210°).
LA CUISSON TERMINÉE, égouttez les pommes de terre, mettez-les dans un plat de service préchauffé. Posez au centre le gigot, recouvrez le tout d'une feuille de papier aluminium.
POSEZ LE PLAT sur une plaque sur feu vif, dégraissez, versez 10 cl d'eau chaude et le fond de veau, grattez à la cuillère en bois. Versez ce jus dans une saucière à travers une passoire fine, servez.
NOTRE BON ACCORD : un listrac-médoc (rouge du Bordelais).

Sauté de gigot mariné, purée de pois chiches

FACILE ET ABORDABLE
PRÉPARATION : 20 MIN
MARINADE : 12 H
CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES
1 gigot raccourci de 1 kg à 1,2 kg • 2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon • 2 cuil. à soupe de sauce soja • 2 cuil. à café de cumin en grains • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 2 cuil. à soupe d'huile POUR LA PURÉE : 400 g de pois chiches en boîte, égouttés • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 1 cuil. à café de cumin moulu • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

DEMANDEZ à votre boucher de désosser la viande et de la couper en cubes de 2 cm de côté.
FAITES REVENIR à sec quelques secondes les grains de cumin dans une poêle, broyez-les au pilon dans un mortier (ou au mixeur). Dans une jatte, mélangez-les à la moutarde, la sauce soja et le miel, puis aux cubes de gigot. Couvrez de film étirable et laissez mariner au frais 12 h.
PASSÉ CE TEMPS, préparez la purée de pois chiches : pelez et hachez l'ail. Mélangez-le avec les pois chiches égouttés, le jus de citron, les 3 cuillerées d'huile d'olive, le cumin, sel et poivre. Mixez pour obtenir une purée.
DANS UNE POÊLE, faites cuire les cubes d'agneau avec l'huile, 5 à 7 min, selon que vous l'aimez rosé ou à point. Laissez reposer dans la poêle, le temps de faire chauffer la purée au micro-ondes. Servez éventuellement avec du pain pita toasté.
NOTRE BON ACCORD : un bordeaux rosé.

www.DayzEbook.com

La rhubarbe

ELLE CACHE BIEN DES TALENTS DANS SES PÉTIOLES... PORTRAIT D'UNE GRANDE BRINGUE AU TEMPÉRAMENT ACIDULÉ !

Avant de se tailler une place de choix dans les potagers familiaux, la rhubarbe fréquentait les rivages exotiques de l'Asie. Une lointaine origine qui lui valut, comme tout ce qui est étranger, d'être traitée de "barbare", d'où son nom latin *reubarbarum* (racine barbare). Heureusement, la peur de l'étranger prit fin et les Anglais l'acclimatèrent avec succès dans leurs jardins luxuriants et pluvieux. Car la rhubarbe est une fille du Nord et se plaît dans les sols humides et les climats tempérés : Picardie, Alsace.

La rhubarbe se taille désormais une autre réputation et surprend son monde dans des préparations innovantes, tiramisù, mousse, boisson, ou parfumées d'épices, de vanille, badiane, cannelle... quand elle ne joue pas les accompagnements de choix, préparée en légume. Son caractère acidulé fait merveille aussi bien avec une volaille, un poisson comme le maquereau ou, version plus chic, un turbot, avec du gibier et même un foie gras poêlé ou en terrine.

BIEN LA CHOISIR

De provenance française, plutôt que hollandaise, avec des tiges charnues, qui se colorent de rouge au fur et à mesure de la maturité, et des feuilles vivaces. Le pied, lui, doit être cassant, mais pas sec. *Environ 2,80 € le kilo.*

CÔTÉ DIÉTÉTIQUE

Bien sûr, on l'aime pour sa légèreté. 15 kcal aux 100 g, et pour ses fibres, en quantité incroyable : 3,2 g ! Elle est aussi assez généreuse en vitamine C et en oligoéléments. A consommer sans modération, mais attention au sucre que vous ajouterez.

www.DayzEbook.com

Côté vins

Son acidité la rend délicate à marier. En accompagnement, avec un poisson, tentez un blanc du Val de Loire, un saumur ; en dessert, osez des arômes muscatés, en optant pour un muscat-d'alsace ou bien partez sur un moelleux. Et si elle passe en tiramisù, pourquoi pas un champagne rosé ?

L'idée recette du primeur

Crumble fraise et rhubarbe

Pour 4 personnes. Dans une casserole, faites cuire à feu doux et à couvert **500 g de rhubarbe** effilée et coupée en petits tronçons dans un fond d'eau, avec **60 g de sucre roux** et **1 sachet de sucre vanillé,** 20 min environ. Dans une jatte, frottez entre vos mains **150 g de beurre** en dés, **150 g de farine** et **150 g de sucre roux**, pour obtenir un gros sable. Dans un moule à four beurré, disposez la rhubarbe cuite, **500 g de fraises** en quartiers et la pâte à crumble. Enfournez pour 30 à 35 min de cuisson à th 7 (210°). Servez tiède.

Magret de canard, sauce rhubarbe et gingembre

FACILE ET ABORDABLE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 magrets de canard • 300 g de rhubarbe • 30 cl de jus d'orange fraîchement pressé • 30 cl de vin blanc sec ou rosé • 1 cuil. à soupe rase de gingembre en poudre • 4 cuil. à soupe de miel liquide • sel

PRÉCHAUFFEZ le four à th 7 (210°). Effilez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons de 3 cm. Réservez.

FAITES CHAUFFER une poêle anti-adhésive. Mettez-y les magrets à saisir, côté peau vers le bas, 5 min. Transférez-les dans un plat à four en réservant la poêle avec la moitié de la graisse rendue. Badigeonnez-les de la moitié du miel, salez-les et enfournez pour 10 à 15 min, selon que vous les aimez rosés ou à point. Sortez les magrets du four, réservez leur jus de cuisson et laissez reposer la viande sous une feuille d'aluminium.

VERSEZ LE JUS DE CUISSON dans la poêle réservée, ajoutez la rhubarbe et le gingembre et faites cuire 10 min. Retirez de la poêle et réservez. Versez alors le jus d'orange et le vin. Portez à ébullition et faites réduire 10 min environ à feu vif. Ajoutez le reste de miel et faites réduire à nouveau pour que la sauce ait une consistance onctueuse. Remettez les magrets et la rhubarbe dans la poêle juste pour les réchauffer.

DÉCOUPEZ les magrets, disposez-les sur des assiettes et servez avec la rhubarbe et sa sauce.

NOTRE BON ACCORD : un saumur-champigny (rouge de la Loire).

Tarte à la rhubarbe, crème de noisettes

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

www.DayzEbook.com

POUR 6 PERSONNES

1 kg de rhubarbe • 1 rouleau de pâte feuilletée ou sablée • 100 g de poudre de noisettes • 100 g de beurre • 1 œuf • 200 g de sucre • 3 cuil. à soupe de coulis de framboise (maison ou surgelé)

PRÉCHAUFFEZ le four à th 7 (210°). Garnissez un moule à tarte de 22 cm de diamètre avec la pâte en conservant son papier de cuisson. Piquez la pâte de quelques coups de fourchette et enfournez pour 10 min de cuisson à blanc.

DANS UNE CASSEROLE, portez à ébullition 100 g de sucre et 20 cl d'eau, pendant 5 min. A l'aide d'un couteau pointu, effilez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons de 10 cm et faites-la cuire 10 min à feu doux dans le sirop de sucre.

FAITES FONDRE le beurre, puis mélangez-le avec la poudre de noisettes, l'œuf et le reste de sucre. Garnissez le fond de tarte de compote de rhubarbe, étalez la crème de noisettes et enfournez à th 6 (180°) pour 20 min.

DÉGUSTEZ la tarte tiède avec le coulis de framboise, présenté en saucière.

NOTRE BON ACCORD : un montlouis moelleux (Vallée de la Loire).

Retrouvez nos
offres spéciales d'abonnement p.121, p.131
et sur **http://abonnement.cuisineetvinsdefrance.com**

Le reblochon de Marie-Louise Donzel

AU-DESSUS DU LAC D'ANNECY, UNE FERMIÈRE FABRIQUE COMME JADIS UN REBLOCHON CRÉMEUX ET PARFUMÉ AUX HERBES DE MONTAGNE.

Texte : Sophie Denis - Photos : Jean-Daniel Sudres/Voyage-gourmand

① Rien de meilleur qu'un reblochon d'alpage ! Ils sont 150 producteurs fermiers à le fabriquer et Marie-Louise est présidente de leur syndicat.

② Juste après la traite, le lait à 33° est versé dans la cuve. Marie-Louise verse la présure pour faire prendre le caillé, opération qui prend 45 minutes.

③ Tourné, retourné, lavé, le reblochon s'affine entre deux et quatre semaines.

Elle est tombée dans la marmite quand elle était petite. En l'occurrence une grande cuve en cuivre dans laquelle son père préparait le caillé pour faire le reblochon : à 10 ans, Marie-Louise Donzel apprenait à couper le caillé en tout petits morceaux de la taille d'un grain de blé, à verser le caillé dans les moules, à glisser sur la pâte la caséine de couleur verte, qui signe un véritable reblochon fermier.

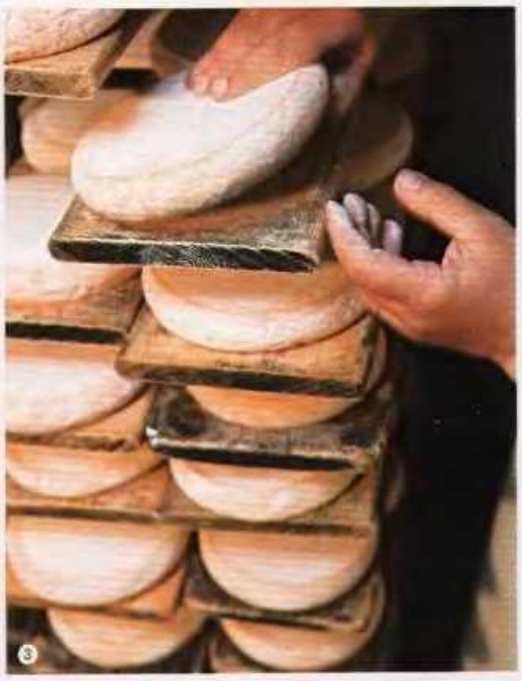
UN FROMAGE AU SOMMET

"Ici, nous sommes au cœur de son pays, le massif des Aravis." Alors Marie-Louise est restée fidèle à sa vallée, celle de La Clusaz, et à son fromage. En 1990, elle achète avec son mari un alpage, pour y mener l'été leur troupeau : des vaches de la race Abondance, une des trois reconnues par l'appellation, la reine des vallées du coin, avec sa robe acajou et ses lunettes qui lui donnent un air sérieux. Et comme Marie-Louise ne fait pas les choses à moitié, il y a sur cet alpage un vieux chalet en bois, un sentier piétonnier et des randonneurs qui l'été vont traquer la marmotte et profiter de la vue sur la vallée. "Très vite, on a adhéré au réseau Bienvenue à la ferme, ouvert notre chalet au public." Et Marie-Louise de proposer des goûters avec tartines de confiture et bol de lait chaud aux petits citadins tout pâlots : les enfants en redemandent et les parents s'extasient devant le troupeau. "L'accueil, c'est essentiel. Les gens sont ravis de savoir comment on fabrique, ils me disent : "on ne savait pas qu'il y avait tout ce travail derrière."

DEUX TRAITES PAR JOUR

Cette remarque, c'est un peu la reconnaissance d'une vie pour Marie-Louise. Car faire du reblochon fermier, c'est un engagement de tous les instants : "On fait deux traites par jour et la fabrication suit à chaque traite, et cela chaque jour de l'année !" Des contraintes bien supérieures à celles du reblochon laitier, dont le lait est simplement collecté pour être envoyé à la fruitière. Mais la différence de goût vaut bien l'effort : "Le fermier est plus typé, avec des arômes noisetés plus marqués : la base du travail est la même pour tous, mais chaque producteur y apporte sa touche, son savoir-faire... et les vaches, la spécificité de leur lait et de ce qu'elles ont brouté." Le reblochon, Marie-Louise aime le faire, en parler et

www.DayzEbook.com



le défendre. "Le reblochon a toujours été connu. Mais aujourd'hui, le fermier est un peu noyé dans la masse, les gens ont beaucoup de choix en matière de fromages et ils l'oublient sitôt rentrés de leurs vacances au ski." Le remède ? "Communiquer, faire parler de nous. Faire connaître notre métier, aimer nos vallées. Alors les gens ne l'oublieront plus." Marie-Louise s'y emploie : elle est présidente depuis 2007 du syndicat des producteurs de reblochon fermier. ■

AU PRINTEMPS, C'EST ENCORE MEILLEUR !

Marie-Louise est formelle : c'est en ce moment que le reblochon est "plus crémeux, plus parfumé", n'en déplaise aux skieurs qui n'en mangent que l'hiver. Pour le déguster, haro sur le frigo : "Dans son papier d'origine, entre deux assiettes, celle du dessus creuse, et hop ! dans le placard." Et même s'il est excellent grillé à la braise, comme chez les Donzel, il vaut bien un plateau, pour finir le repas en beauté avec un rouge de Savoie, et pourquoi pas un blanc. Où l'acheter : *Maison Donzel, Les Corbassières. 5,50 € la pièce de 500 g.*

Reblochon farci aux herbes en croûte d'épices

FACILE ET ABORDABLE
PRÉPARATION : 10 MIN
PAS DE CUISSON
ATTENTE : 30 MIN

Prêt d'avance

www.DayzEbook.com

1 reblochon fermier fait à cœur • 1/2 bouquet de ciboulette • 1/2 bouquet de cerfeuil • 3 brins d'estragon • 1 grosse pincée de chaque épice moulue suivante : curry, cumin, paprika, cannelle, poivre du moulin

RINCEZ, épongez et effeuillez les herbes. Ciselez-les et mélangez-les. Coupez délicatement le reblochon dans l'épaisseur. Tapissez-en une face avec les herbes, refermez le fromage en pressant légèrement.

MÉLANGEZ toutes les épices et frottez-en toute la croûte du reblochon. Emballez dans du film étirable et laissez reposer 30 min à température ambiante avant de servir avec des tranches de pain de campagne tièdies pour une meilleure diffusion des arômes.

NOTRE BON ACCORD : une jacquère (blanc sec de Savoie).

Photo : DR.

Voir nos adresses en fin de journal

Les races à viande,
gage de qualité ?

Les salers, limousine ou autre charolaise ont la cote. On les suppose dotées d'une qualité supérieure aux viandes anonymes. Mais est-ce vraiment le cas ?

Texte : Catherine Gerbod

Elles paradent au Salon de l'agriculture ou nous émerveillent sur les routes des vacances. Il y a onze principales races à viande : Aubrac, Bazadaise, Blanc Bleu, Blonde d'Aquitaine, Charolaise, Gasconne, Limousine, Parthenaise, Raço di biou, Rouge des prés ou Salers. Pour les amateurs de viande et les grands chefs, elles sont autant de promesses de goûts et caractères différents. Ces races à viande sont une particularité française qui désigne des races bovines reconnues pour leurs qualités bouchères.

Photo : Jean-Daniel Sudres/Voyage-gourmand

www.DayzEbook.com

LES RACES S'AFFICHENT

La distinction entre races spécifiquement élevées pour la viande et races dédiées à la production laitière est très ancienne, mais le consommateur n'a pas toujours été informé de ce qu'il achetait exactement. La crise de la vache folle a fait naître une envie de transparence. A partir de 1996, l'étiquetage distingue races à viande et vaches laitières réformées. En 2000, la réglementation européenne a rendu facultative la mention du type de race mais, en France, elle figure encore souvent car cela rassure les acheteurs.

Des bœufs et des labels

Il existe pour les races bovines de nombreux signes de qualité :

- les AOC Bœuf Maine Anjou, Taureau de Camargue et Fin Gras du Mézenc,
- l'IGP Fleur d'Aubrac,
- le label AB,
- 14 labels Rouges. Certains s'appliquent à une race unique tels le Bœuf blond d'Aquitaine ou le Bœuf fermier Aubrac, d'autres à plusieurs (le Bœuf de Chalosse peut être issu d'une bazadaise, d'une blonde d'Aquitaine ou d'une limousine),
- un logo "Race à viande" réservé aux éleveurs qui s'engagent à respecter la charte des bonnes pratiques d'élevage.

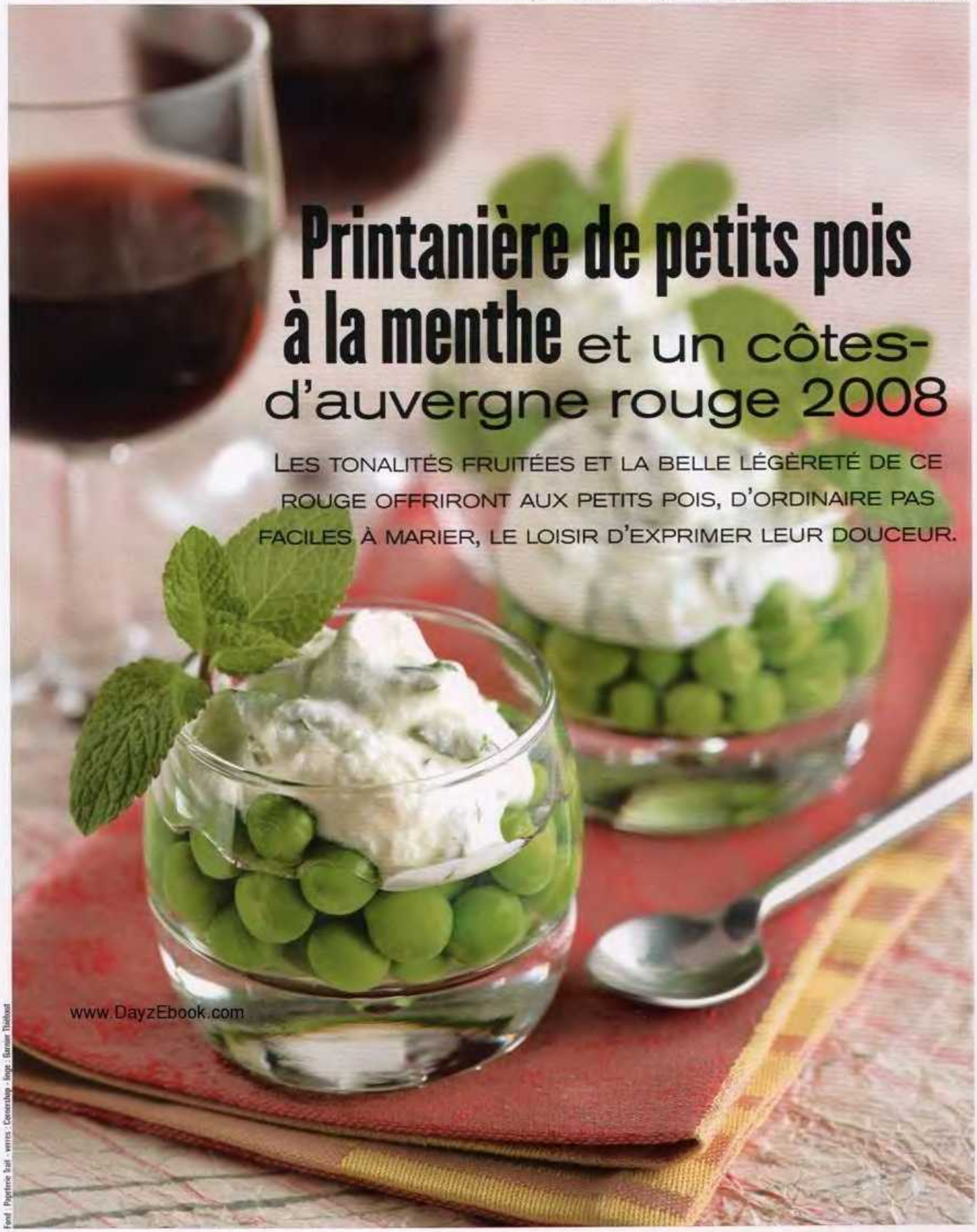
Ne peuvent afficher leur race d'origine que les bovins dont la race a été reconnue et inscrite sur leurs "passeports". Mais revendiquer une race à viande n'est assorti d'aucune obligation quant aux conditions d'élevage et d'abattage. Même s'il y a de fortes chances pour que cette viande soit meilleure, ne serait-ce que parce que la race est par définition bien conformée pour faire de la viande, il n'y a pas de certitude.

UN HAUT NIVEAU D'EXIGENCE

A défaut de connaître l'éleveur ou d'avoir un boucher de confiance, il faut rechercher la présence de signes officiels de qualité ou d'origine (cf. notre encadré). Ils offrent la garantie de pratiques d'élevage et d'abattage qui sont des gages d'une qualité supérieure.

Même si les cahiers des charges peuvent différer, la plupart de ces labels imposent une alimentation dominée par le pâturage, une durée d'élevage importante ou un temps plus long de maturation de la viande, une étape essentielle qui, en éliminant une partie de l'humidité, concentre les saveurs. Reste une ultime étape pour que la viande soit tendre et juteuse à souhait : réussir la cuisson ! ■

Photo : Jean-François Rivière - Stylisme et réalisation : Coco Jobard - Recette : Irène Karsenty



Printanière de petits pois à la menthe et un côtes-d'auvergne rouge 2008

LES TONALITÉS FRUITÉES ET LA BELLE LÉGÈRETÉ DE CE ROUGE OFFRIRONT AUX PETITS POIS, D'ORDINAIRE PAS FACILES À MARIER, LE LOISIR D'EXPRIMER LEUR DOUCEUR.

www.DayzEbook.com

Fond : Pyptenix Trail - verres : Connexshop - linge : Garnier Thiébaut

Voir notre recette page suivante

Printanière de petits pois à la menthe
et un côtes-d'auvergne rouge 2008

FACILE ET BON MARCHÉ
Prêt d'avance
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

POUR 4 PERSONNES
1 kg de petits pois frais • 1 cœur de laitue • 30 g de beurre • 6 brins de persil plat • 2 morceaux de sucre • 2 feuilles de gélatine (4 g) • sel • poivre
POUR LA MOUSSE AU MASCARPONE : 200 g de mascarpone • 2 blancs d'œufs extra-frais • 1 petit bouquet de menthe fraîche

SORTEZ LE MASCARPONE du réfrigérateur pour qu'il s'assouplisse. Ecossez les petits pois. Lavez et égouttez le cœur de laitue, coupez-le en deux. Mettez 1,2 litre d'eau dans un faitout. Assaisonnez avec le sucre, du sel et du poivre. Ajoutez les petits pois, le cœur de laitue et le persil lié en botte. Faites cuire à frémissements et à découvert 20 min. **EN FIN DE CUISSON,** éliminez le bouquet de persil, ajoutez le beurre et mélangez délicatement. Egouttez les petits pois, filtrez le jus de cuisson.

FAITES RAMOLLIR la gélatine dans un bol d'eau froide. Essorez-la entre vos mains et faites-la dissoudre dans le jus de cuisson encore chaud. Répartissez les petits pois dans 4 verrines. Couvrez de jus de cuisson gélatiné, laissez refroidir puis mettez à prendre au réfrigérateur 2 h. **PENDANT CE TEMPS,** ciselez la menthe (sauf quelques brins pour le décor). Dans un saladier, mettez les blancs d'œufs avec une pincée de sel et montez-les en neige ferme au batteur électrique. Ajoutez le mascarpone et la menthe ciselée et mélangez délicatement. Réservez au frais. **POUR SERVIR,** garnissez les verrines de mousse de mascarpone et décorez de menthe réservée.

Mon accord préféré

Côtes d'Auvergne 2008
Cave Saint Verny, Boudes - 5,10 €

Ce vin printanier est un assemblage de pinot noir et de gamay, deux raisins aux notes fruitées qui donnent de la finesse à un ensemble gourmand. Ajoutez à cela une belle légèreté qui laissera les petits pois montrer leur douceur. Mais le plus intéressant est le nez aux notes furtives de menthe fraîche avec une pointe de framboise, qui se prolonge ensuite sur un palais rafraîchissant. Et question découverte, c'est le succès assuré : les vins des Côtes d'Auvergne sont si étonnants qu'ils en deviennent presque exotiques, un comble pour ce vignoble situé dans le département du Puy-de-Dôme sur un sol de type volcanique.
CE VIN S'ACCORDE AUSSI AVEC... les entrées et les plats légers du printemps à base d'herbes fraîches et les fromages de chèvre.

Photo : Jean-Luc Bardet

KARINE VALENTIN
Chef de service vins de CVF

Mes autres choix

Chassagne-Montrachet
"Clos Saint Jean"
1er Cru 2008 - 24 €
Une belle distinction dans ce bourgogne où le chardonnay s'efface au profit d'un terroir racé mettant en avant la fraîcheur et la vivacité. Léger comme une plume, le palais survole la printanière de petits pois, dont les notes légèrement sucrées enrobent le vin de ses notes fruitées.
Domaine Blain-Gagnard.

Alsace Riesling
Grand Cru Pfersigberg
2007 - 13,50 €
La plus jolie définition d'un alsace, bien équilibré sur des notes d'agrumes et de fleurs blanches, avec une pointe de minéralité intéressante pour le velouté des pois, et justement tendu pour les notes végétales. Sa finesse permet de l'ouvrir de suite, mais il est taillé pour la garde.
Paul et Philippe Zinck.

www.DayzEbook.com

Photos bouteilles : Thierry Lepay / D.R.

Voir nos adresses en fin de journal

Photo : Jean-François Rivière - Stylisme et réalisation : Coco Jobard - Recette : Irène Karsenty

Selle d'agneau farcie et un saint-émilion Grand Cru 2007

UN CRU DE HAUTE RENOMMÉE, ÉVOCATEUR DE LA CLASSE DES MERLOTS DE SAINT-EMILION ET UN PLAT ÉLÉGANT, TOUT EN SAVEURS : UN MARIAGE SIMPLEMENT PARFAIT !

www.DayzEbook.com

Fond : Papeterie Trait - verres, couverts, linge : RHV

Voir notre recette page suivante

Selle d'agneau farcie, gratin de blettes

et un saint-émilion Grand Cru 2007

FACILE ET ABORDABLE
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES
1 selle d'agneau désossée de 600 à 700 g • 2 pieds de petites blettes • 2 tranches de pain de mie • 2 cuil. à café de Savora • 2 cuil. à café de moutarde violette • 10 feuilles de basilic • 40 g de parmesan râpé • 1 fromage Chabichou pas trop sec • 20 cl de crème liquide • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile • sel • poivre

OTEZ LA CROÛTE du pain, émiettez-le. Dépliez la selle, salez et poivrez l'intérieur. Badigeonnez de moutarde et de Savora, poudrez de mie de pain et recouvrez du basilic. Rabattez la selle sur elle-même, roulez-la et ficelez-la. **PRÉCHAUFFEZ** le four à th 6 (180°). Epluchez les blettes en séparant les côtes des feuilles. Lavez le tout. Taillez les côtes en tronçons de 3 cm de long. Faites-les sauter 2 min dans une poêle avec 25 g de beurre, puis versez 20 cl d'eau chaude. Salez et laissez cuire 10 min (les côtes doivent être fondantes). Dans le même temps, faites cuire les feuilles de blettes 5 min à l'eau bouillante salée. Egouttez les côtes et les feuilles, et mélangez-les dans un plat à four.

DANS UN BOL, mélangez la crème, le parmesan et le chabichou émietté, poivrez. Nappez-en les blettes, et enfournez.

DANS LE MÊME TEMPS, faites chauffer l'huile et le reste de beurre dans une cocotte, mettez-y la selle à dorer de tous côtés. Placez-la ensuite dans un plat à four et enfournez, à côté du gratin, pour 7 à 8 min, en arrosant de temps en temps. Sortez la selle du four et laissez reposer, couvert d'une feuille d'aluminium 10 min (le gratin termine sa cuisson). Servez la selle tranchée, avec le gratin de blettes.

www.DayzEbook.com

Photos : Jean-Luc Bardie

KARINE VALENTIN
Chef de service vins de CVF

Mes autres choix

Bordeaux 2007 - 5 €

Créé en 1861, le Château Grand Renom appartient à la maison de commerce Antoine Moueix. Vignoble de tradition, il est suivi selon des méthodes modernes de vinification qui donnent au merlot (70 %) un soyeux particulier, sous une ambiance légère, fruitée et légèrement boisée. Simple et franc. *Antoine Moueix, en grandes surfaces.*

Saint-Joseph
2006 - 20 €

La syrah et l'agneau s'entendent, surtout lorsque le cépage vendangé à la main et égrappé en totalité a donné un vin charnu. Des arômes de cuir et d'épices sur une bouche dense et structurée, à la matière soyeuse, puis la finale dégage une amplitude magique qui termine l'accord en virtuose. *Les Vinsonnes, Maison Alain Voge.*

Photos bouteilles : Thierry Lopez / DR.

Voir nos adresses en fin de journal

Mon accord préféré

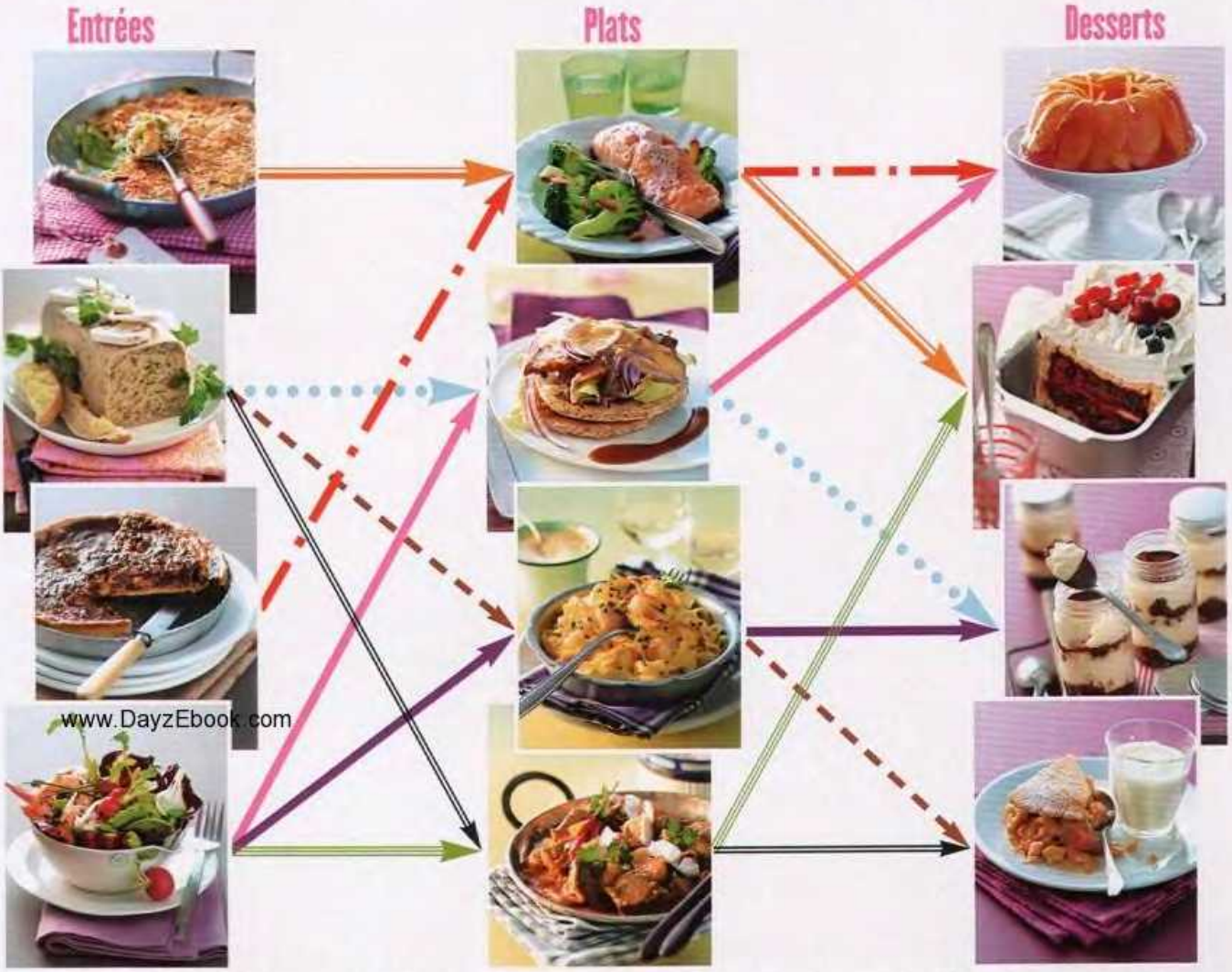
Saint-Emilion Grand Cru Classé, Château Grand Corbin-Despagne 2007 - 20 €

La terre du lieu-dit Corbin appartenait jadis à une seule famille mais au fil du temps ce Cru, que le *Ferret* (bible des crus bordelais) qualifie de "très recherché de toutes personnes qui aimaient les vins fins, moelleux, délicats, bouquetés et promptement buvables", a été divisé en plusieurs propriétés. Parmi elles, le Château Grand Corbin-Despagne, fondé par Louis Despagne, métayer de Cheval Blanc, sur des parcelles au nord de l'appellation, sur un sol argilo-sableux avec crasse de fer. Un grand terroir qui donne naissance à ce vin charnu, fin, tendre... Très jeune, il s'ouvre sur l'agneau ou se gardera au moins 6-7 ans. CE VIN S'ACCORDE AUSSI AVEC... toutes les viandes rouges, les recettes pour recevoir, du gibier.

Photos : Laurent Rouvrais - Stylisme et réalisation : Catherine Madani - Recettes : Pascale Mosnier

Jouez à composer vos menus

AU PRINTEMPS, ON SORT DE SA COQUILLE ET ON LANCE À NOUVEAU DES INVITATIONS. POUR DES MENUS À PARTIR DE 5 € PAR PERSONNE, PIOCHEZ DONC DANS NOS RECETTES SI BONNES ET UN BRIN ORIGINALES. ET EN FIN DE DOSSIER, NOS IDÉES POUR LES ASSOCIER AVEC UN VIN À PRIX DOUX.



Suivez les flèches pour quelques suggestions de menus… Libre à vous d'en imaginer d'autres !

Les entrées

Saveurs avant tout

MOINS DE 15 € POUR 6 PERSONNES

www.DayzEbook.com

Salade de printemps

FACILE
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 11 MIN

POUR 6 PERSONNES
- 1 kg de fèves fraîches
- 450 g de grosses crevettes roses cuites
- 1 salade trévise
- 1 botte de radis roses
- 1 botte d'oignons frais
- 2 avocats
- 1 citron
- 8 brins de ciboulette
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Ecossez les fèves et plongez-les 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les et dérobez-les (c'est-à-dire éliminez la petite peau qui les entoure). Remettez-les à cuire 8 min dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les et laissez-les refroidir.
Décortiquez les crevettes. Lavez la salade et essorez-la. Déchirez les feuilles en lanières avec les doigts. Nettoyez, lavez et épongez les radis, coupez-les en fines rondelles. Epluchez et émincez les oignons en gardant un peu de tige verte.
Pressez le citron. Pelez les avocats et dénoyautez-les, coupez-les en lamelles et arrosez-les d'un peu de jus de citron. Ciselez la ciboulette. Réunissez tous les ingrédients dans un saladier.
Dans un bol, émulsionnez à la fourchette le reste du jus de citron et l'huile, du sel, du poivre. Versez sur la salade, remuez délicatement et servez aussitôt.

NOS BONS ACCORDS : un saint-véran (blanc de Bourgogne) ou un quincy (blanc de Loire).

Crumbles de poireaux au chèvre

FACILE
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES
- 1 kg de poireaux
- 200 g de chèvre frais (type Petit Billy ou Chavroux)
- 170 g de beurre
- 150 g de farine
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame
- sel • poivre

ELIMINEZ les 2/3 du vert des poireaux, puis coupez-les en rondelles. Lavez-les soigneusement. Faites chauffer 20 g de beurre dans une sauteuse. Mettez les poireaux à fondre doucement en remuant de temps en temps, pendant 15 min environ. Salez, poivrez. **PRÉCHAUFFEZ** le four à th 6 (180°), et beurrez 6 plats à four individuels. Préparez la pâte à crumble : mélangez dans une jatte la farine, le sésame et le reste de beurre en morceaux. Soulevez le mélange en frottant vos mains pour obtenir un gros sable. **QUAND LES POIREAUX SONT FONDUS** et ne rendent plus d'eau, répartissez-les dans les plats beurrés. Couvrez-les de lamelles de chèvre puis répartissez la pâte à crumble. Enfournez pour 25 à 30 min, jusqu'à ce que les crumbles soient bien dorés. **SERVEZ** dès la sortie du four.

NOTRE BON ACCORD : **un quincy (blanc de Loire).**

MOINS DE 9 € POUR 6 PERSONNES

www.DayzEbook.com

Terrine de champignons aux herbes

Prêt d'avance

ASSEZ FACILE
PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 12 H

POUR 6 PERSONNES

• 1 kg de champignons de Paris • 25 cl de crème épaisse • 1 oignon • 3 échalotes • 2 gousses d'ail • 20 g de beurre • 2 cuil. à soupe de fond de veau en poudre • 5 feuilles de gélatine (10 g) • 1 bouquet de persil plat • le jus de 1/2 citron • sel • poivre

RÉSERVEZ 4 champignons entiers, nettoyez les autres en éliminant la partie terreuse du pied. Lavez-les et épongez-les. Coupez-les en petits morceaux.
PELEZ ET HACHEZ l'oignon, les échalotes et l'ail. Dans une cocotte, mettez ce hachis à revenir doucement avec le beurre, puis ajoutez les champignons et faites-les sauter à feu vif, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau (environ 10 min). Salez, poivrez et réservez.
DANS UNE PETITE CASSEROLE, faites bouillir 30 cl d'eau. A l'ébullition, diluez-y le fond de veau et laissez frémir 10 min.
FAITES RAMOLLIR les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide, puis essorez-les dans vos mains et faites-les fondre, hors du feu, dans le fond de veau chaud. Laissez tiédir. Effeuillez et ciselez le persil.
DANS LE BOL D'UN MIXEUR équipé d'un couteau, mettez les champignons cuits avec la crème épaisse. Faites fonctionner l'appareil pour obtenir une purée assez lisse. Versez-la dans un saladier, ajoutez le persil et le fond de veau. Mélangez longuement avec une spatule. Tapissez de film étirable un moule à cake en le faisant dépasser. Versez la préparation dans le moule, rabattez le film et mettez au moins 12 h au frais.
AVANT DE SERVIR, nettoyez les champignons réservés, coupez-les en fines tranches et arrosez-les d'un filet de jus de citron. Démoulez la terrine sur un plat, décorez de lamelles de champignons et servez.
NOS BONS ACCORDS : un vin de pays d'Oc rouge ou un saint-véran (blanc de Bourgogne).

Pour accompagner

Préparez un beurre au wasabi : travaillez à la fourchette 100 g de beurre demi-sel avec 2 cuil. à café de wasabi (moutarde verte japonaise, en tube). Vous en tartinerez des mouillettes de baguette grillées que vous servirez avec la terrine.

www.DayzEbook.com

MOINS DE 10 € POUR 6 PERSONNES

Tarte au boudin et aux noix

FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES
- **1 rouleau de pâte feuilletée**
- **30 cm de boudin noir**
- **3 œufs**
- **2 échalotes**
- **75 g de cerneaux de noix**
- **15 cl de crème liquide**
- **sel**
- **poivre**

PRÉCHAUFFEZ le four à th 7 (210°). Déroulez la pâte avec son papier de cuisson dans un moule à tarte et mettez-le au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.

FAITES UN PEU DORER les cerneaux de noix à sec dans une poêle antiadhésive, puis laissez-les refroidir et concassez-les grossièrement.

PELEZ ET ÉMINCEZ finement les échalotes. Otez la peau du boudin et émiettez-le dans un saladier. Ajoutez les échalotes, les œufs et la crème. Mélangez, salez légèrement, poivrez et incorporez les noix en dernier.

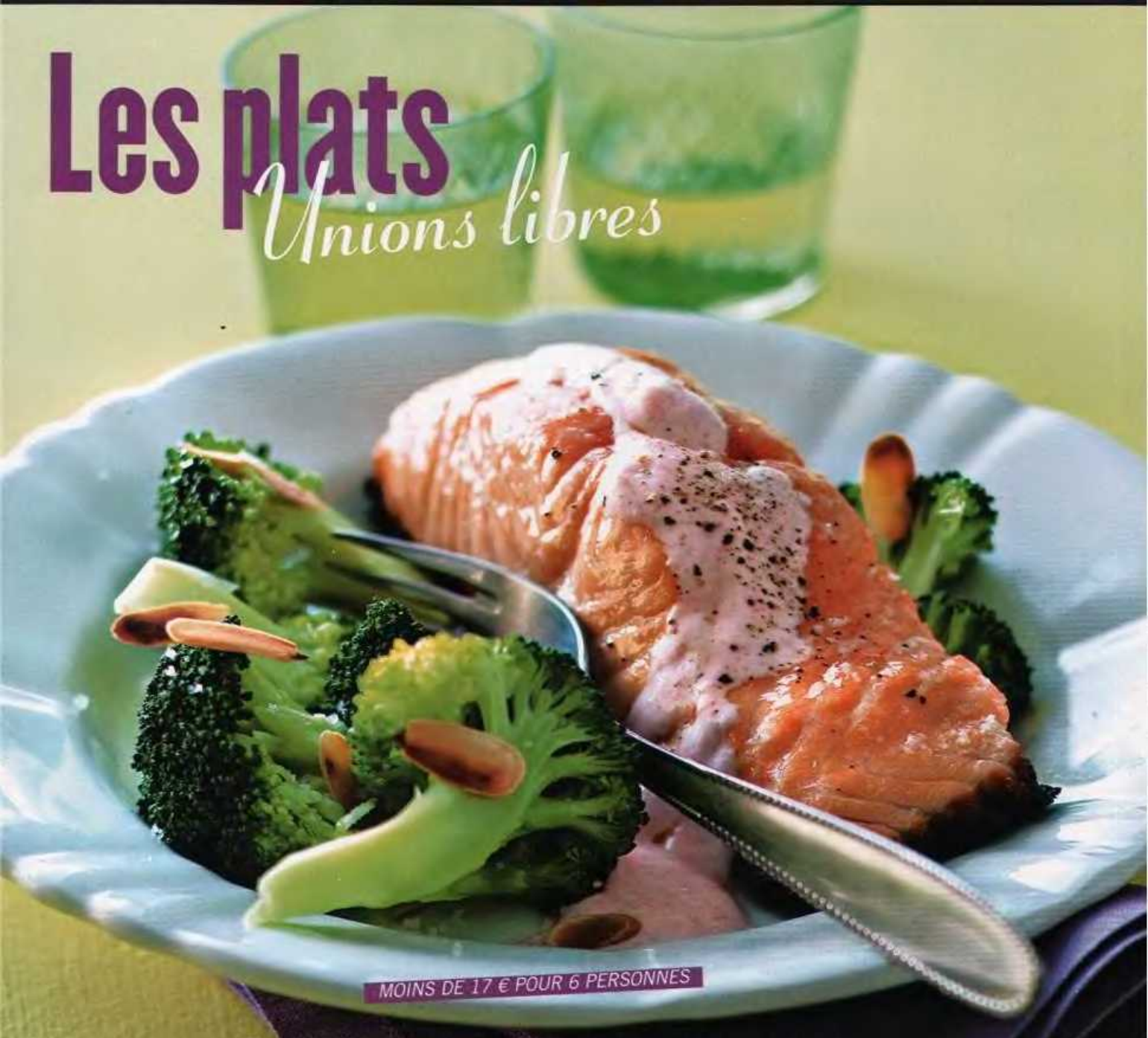
VERSEZ CETTE PRÉPARATION dans le moule à tarte et enfournez pour environ 25 min, la pâte doit être bien dorée. Servez très chaud, avec une salade verte.

NOS BONS ACCORDS : **un limoux rouge (Languedoc) ou un vin de pays d'Oc rouge.**

www.DayzEbook.com

MOINS DE 8 € POUR 6 PERSONNES

Les plats
Unions libres



MOINS DE 17 € POUR 6 PERSONNES

Pavés de saumon à l'unilatérale, sauce tarama

FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES
- **6 pavés de saumon épais avec peau (environ 150 g pièce)**
- **600 g de brocolis**
- **200 g de tarama**
- **30 cl de crème liquide**
- **40 g d'amandes effilées**
- **20 g de beurre**
- **sel • poivre**

FAITES UN PEU GRILLER les amandes à sec dans une poêle, puis laissez-les refroidir.

NETTOYEZ les brocolis, détachez-les en bouquets et faites-les cuire à la vapeur (environ 12 min). FAITES CHAUFFER le beurre dans une grande poêle. Posez-y les pavés de saumon côté peau contre la poêle, faites-les cuire 3 min à feu vif, puis baissez le feu, couvrez et laissez-les cuire encore 4 min. PENDANT CE TEMPS, faites chauffer la crème dans une petite casserole. Dès qu'elle est chaude (mais non bouillante), ajoutez le tarama et remuez sur feu doux pour obtenir une sauce homogène. DISPOSEZ LES PAVÉS DE SAUMON cuits à l'unilatérale dans des assiettes, salez-les légèrement, poivrez. Entourez-les de brocolis, parsemez les brocolis d'amandes grillées. Ajoutez un cordon de sauce tarama dans chaque assiette et servez aussitôt.

NOS BONS ACCORDS : un saint-véran (blanc de Bourgogne) ou un quincy (blanc de Loire).

Curry de Madras

FACILE
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

- **1,2 kg de rouelle de porc**
- **2 pommes**
- **1 boîte (1/2 format) d'ananas en morceaux au naturel**
- **4 gros oignons**
- **4 gousses d'ail**
- **30 cl de lait de coco**
- **3 cuil. à soupe de pâte de curry (mild)**
- **4 cuil. à soupe d'huile**
- **1 tablette de bouillon de volaille**
- **100 g de cacahuètes salées**
- **1 bouquet de coriandre**
- **sel**

OTEZ LA COUENNE de la rouelle et détaillez la viande en cubes d'environ 2 cm de côté, en éliminant le petit os central. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte. Saisissez-y les cubes de viande à feu vif sur toutes leurs faces pour bien les faire colorer.

PENDANT CE TEMPS, diluez la tablette dans 50 cl d'eau chaude, réservez ce bouillon au chaud. Pelez et émincez finement les oignons, l'ail et les pommes. **EGOUTTEZ LA VIANDE** et, à sa place, faites fondre les oignons, les pommes et l'ail sur feu doux, avec le reste d'huile, 10 min en remuant de temps en temps. Versez alors le lait de coco, la moitié du bouillon, la pâte de curry, et mélangez bien. Laissez mijoter 5 min, puis ajoutez la viande et les morceaux d'ananas égouttés. Salez légèrement, remuez, couvrez et laissez mijoter 30 min. N'hésitez pas à rajouter un peu de bouillon si la sauce vous paraît trop épaisse. **PENDANT CE TEMPS,** effeuillez et ciselez la coriandre, concassez grossièrement les cacahuètes. **SERVEZ LE CURRY** très chaud, parsemé de coriandre, avec les cacahuètes dans une coupelle.

NOS BONS ACCORDS : un limoux rouge (Languedoc) ou un saint-véran (blanc de Bourgogne).

Le conseil de CVF

Accompagnez ce plat de riz blanc. Vous pouvez corser votre curry de piment et raffiner la présentation avec des copeaux de noix de coco.

www.DayzBook.com

MOINS DE 15 € POUR 6 PERSONNES

Tagliatelles aux pétoncles et sabayon d'orange

ASSEZ FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES
- **500 g de tagliatelles**
- **600 g de noix de pétoncles**
- **1 orange bio**
- **200 g de beurre demi-sel**
- **3 jaunes d'œufs**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **sel • poivre**

FAITES FONDRE le beurre à feu doux dans une petite casserole pour le clarifier : à la surface, écumez le petit-lait (pellicule blanche qui brûlerait à la cuisson), puis versez le beurre dans un bol en prenant soin de ne pas laisser couler le petit-lait qui s'est déposé au fond.

LAVEZ L'ORANGE et prélevez finement son zeste (en laissant la peau blanche sur le fruit). Pressez le fruit. Détaillez le zeste en très fins bâtonnets et blanchissez-les 2 min à l'eau bouillante. Egouttez-les et réservez.

FAITES CHAUFFER 3 cuillerées à soupe de beurre clarifié dans une poêle, et faites-y sauter les pétoncles 2 min à feu vif. Salez, poivrez, ajoutez les zestes d'orange, baissez le feu et laissez cuire encore 5 min.

METTEZ DE L'EAU SALÉE à bouillir dans un faitout pour les pâtes. Dans un saladier supportant la chaleur, posé sur un bain-marie frémissant, versez les jaunes d'œufs et 6 cuillerées à soupe de jus d'orange. Mélangez au fouet à main pour faire mousser puis, sans cesser de fouetter, versez peu à peu le reste de beurre clarifié jusqu'à ce que le sabayon soit onctueux et lisse.

DANS LE MÊME TEMPS, plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante et faites-les cuire environ 6 min (goûtez pour vérifier). Egouttez-les rapidement, versez-les dans un plat de service chaud, ajoutez le contenu de la poêle et un peu de sabayon, mélangez, parsemez de ciboulette ciselée et servez aussitôt avec le reste de sabayon en saucière.

NOS BONS ACCORDS : un saint-véran (blanc de Bourgogne) ou un quincy (blanc de Loire).

www.DayzEbook.com

Tout de suite.

Vous avez encore envie de Comté.

Et vous allez encore découvrir de nouveaux arômes dont le Comté a su s'enrichir en prenant tout son temps :

miel, noisette, brioché, agrumes...

www.DayzEboo

COMTÉ

Il est temps de savourer le Comté.

www.comte.com

MAC SAATCHI GAD

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Hamburgers de canard

FACILE
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 15 MIN

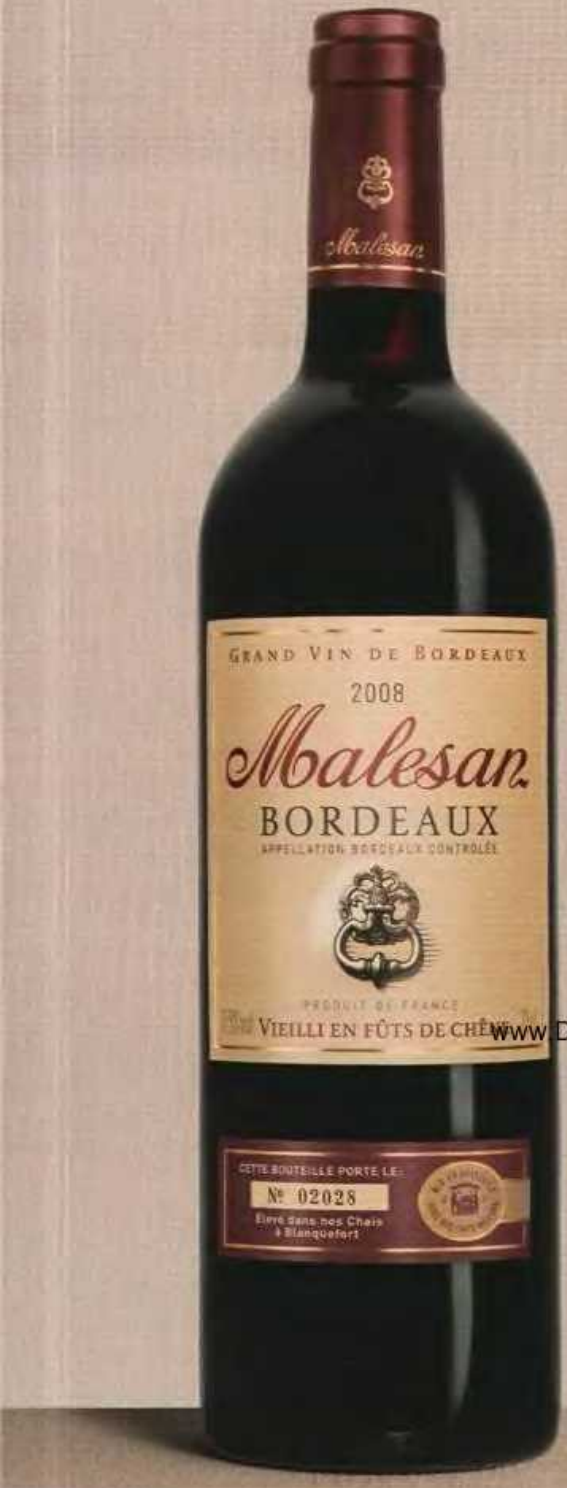
POUR 6 PERSONNES
• 2 magrets de canard • 12 grandes tranches de pain de mie complet • 1/2 reblochon • 1 gros oignon rouge • 2 endives • 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 60 g de beurre • sel • poivre

PRÉCHAUFFEZ le four à th 7 (210°). Pelez l'oignon et coupez-le en fines rondelles. Nettoyez et émincez les endives. Otez la croûte des tranches de pain et, dans chaque tranche, découpez un disque le plus grand possible (servez-vous d'un bol retourné). Coupez le reblochon en lamelles, sans enlever la croûte.
FAITES CHAUFFER une poêle à fond épais, posez-y les magrets côté gras contre le fond et laissez cuire 5 min à feu vif. Placez-les ensuite dans un plat à four et enfournez pour 6 min. Dans le même temps, toastez légèrement 6 disques de pain. Beurrez-les un peu.
SORTEZ LES MAGRETS du four (ne l'éteignez pas et passez-le en position gril), laissez-les reposer 5 min sous une feuille d'aluminium. Jetez la graisse de cuisson des magrets et remettez la poêle sur feu doux avec le vinaigre. Tranchez les magrets en fines lamelles, versez le jus qui s'écoule dans la poêle.
POSEZ LES DISQUES DE PAIN TOASTÉS dans un plat à four, couvrez-les d'oignons et d'endives, de lamelles de magret, salez et poivrez. Recouvrez à nouveau d'endives et oignons puis de lamelles de reblochon. Enfournez sous le gril pour 2 à 3 min, juste pour que le fromage soit fondu.
PENDANT CE TEMPS, ajoutez le reste de beurre dans la poêle, fouettez pour obtenir une sauce lisse. Faites toaster les 6 derniers disques de pain. Sortez les burgers du four, posez-les dans des assiettes, arrosez de sauce, recouvrez des disques de pain et servez.
NOS BONS ACCORDS : un vin de pays d'Oc rouge ou un limoux rouge (Languedoc).

Appétit de moineau
Pour les petites faims, vous pouvez oublier les disques de pain du dessus !

www.DayzEbook.com

MOINS DE 23 € POUR 6 PERSONNES



Pourquoi s'encombrer
de mots savants ?
Entre nous, c'est un
Bordeaux, tout simplement.

www.malesan.fr

www.DayzEbook.com

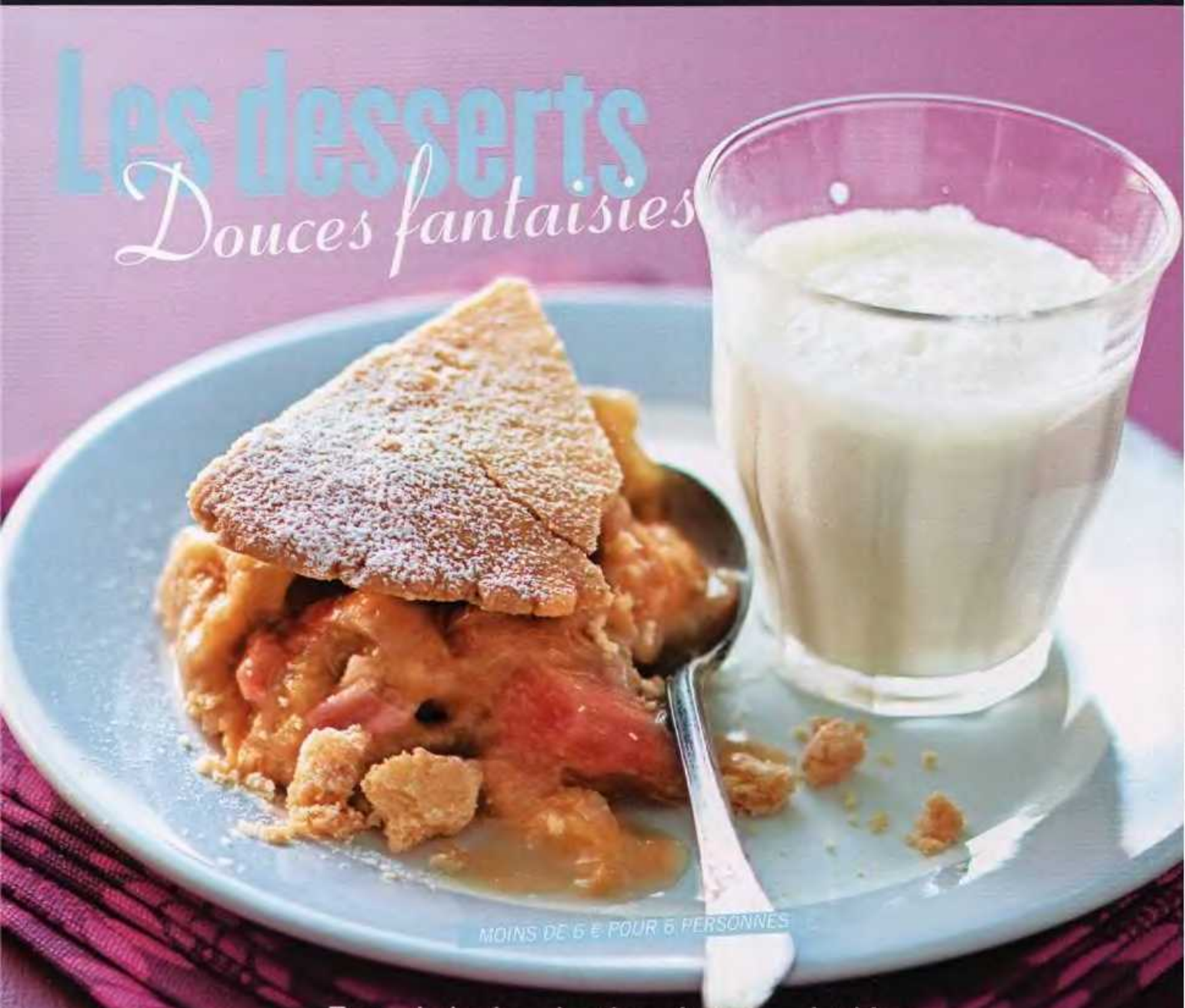
Malesan

LE BORDEAUX EN TOUTE SIMPLICITÉ

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Les desserts

Douces fantaisies



MOINS DE 6 € POUR 6 PERSONNES

Tarte rhubarbe, shortbread et chocolat blanc

ASSEZ FACILE

PRÉPARATION : 40 MIN
ATTENTE : 1 H - CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES

- **400 g de rhubarbe**
- **50 g de sucre**
- **110 g de chocolat blanc**
- **12 cl de lait entier**
- **10 cl de crème liquide très froide**
- **60 g de beurre demi-sel**
- **25 g de cassonade**
- **80 g de farine**
- **sucre glace**

1 H À L'AVANCE, effilez la rhubarbe et coupez-la en dés. Mettez-les avec le sucre dans une passoire posée sur un saladier, mélangez et laissez dégorger 1 h au frais.

PASSÉ CE TEMPS, faites compoter la rhubarbe dans une casserole, à feu doux, en remuant, 10 min environ. Laissez refroidir, puis réservez au frais.

PRÉPAREZ LE SHORTBREAD : préchauffez le four à th 5 (150°). Mélangez le beurre, la cassonade et la farine à la main dans une jatte, pour obtenir une texture friable. Sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé, aplatissez cette pâte avec la paume de la main, enfournez pour 15 à 20 min. Sortez-la du four et laissez refroidir. Cassez en 6 morceaux.

FAITES FONDRE LE CHOCOLAT en morceaux au bain-marie. Faites chauffer le lait et versez-le sur le chocolat fondu, remuez pour lisser. Laissez refroidir. Montez la crème bien froide en chantilly ferme. Incorporez-la délicatement au chocolat refroidi.

DISPOSEZ LA RHUBARBE dans des assiettes, posez dessus des morceaux de shortbread, poudrez de sucre glace. Servez la sauce au chocolat à part.

NOTRE BON ACCORD : un quincy (blanc de Loire).

Sur une idée d'Anne-Sophie Pic

www.DayzEbook.com

Ch'tiramisù

Prix d'amies

FACILE

PRÉPARATION : 30 MIN

PAS DE CUISSON - RÉFRIGÉRATION : 6 H

POUR 6 PERSONNES

15 spéculoos (biscuits à la cannelle) • 350 g de mascarpone • 3 œufs • 15 cl de café espresso serré • 2 cuil. à soupe d'extrait de café • 80 g de sucre glace • 2 cuil. à soupe de cacao amer • 2 cuil. à soupe de rhum

SORTEZ LE MASCARPONE du réfrigérateur pour qu'il s'assouplisse et soit plus facile à fouetter. Dans une assiette creuse, mélangez le café, l'extrait de café et la moitié du sucre glace.

CASSEZ LES ŒUFS en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige bien ferme. Fouettez les jaunes d'œufs avec le mascarpone, le reste du sucre et le rhum. Incorporez ensuite délicatement les blancs en neige à cette préparation.

TREMPEZ rapidement les biscuits dans le café, puis tassez-en la valeur de 1 biscuit et demi dans 6 verres. Recouvrez avec la moitié de la préparation au mascarpone, émiettez dessus un autre spéculoos trempé dans le café et couvrez avec le reste de mascarpone. Réservez au moins 6 h au frais.

AU MOMENT DE SERVIR, saupoudrez les verres de cacao à l'aide d'une petite passoire. Servez bien frais.

NOS BONS ACCORDS : **un limoux rouge (Languedoc) ou un vin de pays d'Oc rouge.**

Sur une idée de Philippe Conticini.

Encore plus ch'ti

A la place du cacao, vous pouvez saupoudrer vos desserts de chicorée moulue, dont la saveur à peine amère relèvera l'onctuosité du mascarpone.

MOINS DE 9 € POUR 6 PERSONNES

www.DayzEbook.com

Cake brioché aux fruits rouges

ASSEZ FACILE

PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 1 MIN
RÉFRIGÉRATION : 12 H

POUR 6 PERSONNES

- **500 g de brioche rectangulaire ou de pain brioché**
- **600 g de fruits rouges mélangés (décongelés)**
- **150 g de sucre glace**
- **5 feuilles de gélatine (10 g)**
- **30 cl de crème liquide très froide**

DANS UN SALADIER, mélangez les fruits rouges avec le sucre. Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide. Prélevez du saladier 8 cuillerées à soupe du jus des fruits, et faites-le chauffer dans une petite casserole. Hors du feu, diluez-y la gélatine essorée entre vos mains. Laissez tiédir. Versez ce jus tiédi dans le saladier de fruits et mélangez longuement.
ELIMINEZ la croûte de la brioche et coupez-la en tranches fines.
TAPISSEZ UN MOULE À CAKE de film étirable en le laissant déborder, puis tapissez le fond et les bords de fines tranches de brioche. Versez la moitié des fruits dans le moule, couvrez de brioche, versez le reste des fruits, puis terminez par une couche de brioche. Rabattez le film étirable sur la brioche, tassez un peu et mettez au moins 12 h au frais.
PASSÉ CE TEMPS, montez la crème bien froide en chantilly. Démoulez la terrine et couvrez le dessus de chantilly. Pour servir, tranchez le cake (au couteau électrique de préférence, ou au couteau-scie). Servez frais, avec éventuellement un coulis de fruits rouges.

NOTRE BON ACCORD : **un vin de pays d'Oc rouge.**

Sur une idée de Gérard Vié.

Jouez sur la saison

Il est encore un peu tôt pour les fruits rouges frais mais vous pouvez dès maintenant réaliser cette recette avec des fraises coupées en dés, et durant l'été avec des framboises entières.

www.DayzEbook.com

MOINS DE 9 € POUR 6 PERSONNES

MOINS DE 11 € POUR 6 PERSONNES

Oranges en gelée d'hibiscus

FACILE

Prêt d'avance

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 5 MIN
ATTENTE : 20 MIN + 12 H

POUR 6 PERSONNES

- **2 kg d'oranges + 1 orange bio**
- **2 cuil. à café de fleurs d'hibiscus séchées**
- **50 g d'écorce d'orange confite**
- **2 cuil. à soupe de Cointreau ou Grand Marnier**
- **20 g de beurre**
- **10 feuilles de gélatine (20 g)**
- **6 cuil. à soupe de sucre**

www.DayzEbook.com

PELEZ À VIF les 2 kg d'oranges au-dessus d'un saladier (pour recueillir le jus qui s'écoule). Coupez les quartiers d'oranges en dés, réservez-les.

METTEZ LA GÉLATINE à ramollir dans de l'eau froide. Faites frémir 25 cl d'eau dans une casserole, avec 4 cuillerées à soupe de sucre et le jus d'orange recueilli pendant 4 min. Ajoutez les fleurs d'hibiscus, éteignez le feu, couvrez et laissez infuser 20 min.

DÉTAILLEZ L'ÉCORCE d'orange en tout petits dés. Lavez et essuyez l'orange bio, prélevez finement son zeste, coupez-le en bâtonnets. Faites-les caraméliser à la poêle avec le beurre et le reste de sucre, réservez. Pelez l'orange à vif et coupez-la en dés.

FILTREZ L'INFUSION de fleurs d'hibiscus, ajoutez-lui l'alcool et la gélatine essorée entre vos mains. Remuez bien.

DANS UN MOULE en couronne (ou à manqué), mélangez tous les dés d'oranges fraîches et les dés d'écorce confite. Couvrez du jus à la gélatine et mettez au frais au moins 12 h. Démoulez le gâteau, décorez-le des bâtonnets de zestes caramélisés et servez frais.

NOTRE BON ACCORD : **un saint-véran (blanc de Bourgogne).**

Info produits

Vous trouverez facilement les fleurs d'hibiscus séchées dans les magasins bio et l'écorce d'orange confite chez les confiseurs.

4 vins à prix doux *choisis pour vous*

COMPOSEZ VOS MENUS À PARTIR DES RECETTES DE NOTRE DOSSIER AUTOUR D'UN VIN UNIQUE, DE L'ENTRÉE AU DESSERT.

Texte : Karine Valentin

Quincy *Domaine du Tremblay*
2009 - 9 € franco

C'est un vin produit sur l'une des appellations du Centre-Loire qui offre la double casquette du blanc gourmand, gras et rond, et la vivacité d'un terroir minéral, assorti des notes de fruits frais du sauvignon. Il faut ainsi des plats onctueux pour sa texture ronde et des saveurs fruitées pour son bouquet évoquant la poire et la pomme. On l'ouvre donc avec des poissons, des viandes blanches ou des fromages de chèvre.
Cette Cuvée Domaine sera la bouteille unique d'un menu composé du **crumble de poireaux au chèvre**, puis du **pavé de saumon**, pour finir avec la **tarte à la rhubarbe**.

Ce vin s'accorde aussi avec la salade de printemps et les tagliatelles aux pétoncles et sabayon d'orange.

Vin de pays d'Oc
Domaine Le Claud 2007 - 5 €

La gourmandise est le principal atout de ce rouge du Languedoc aux tonalités épicées, qui évoque un fruit radieux, mûr et précis sur des contours tendres. Le Domaine Le Claud, qui a choisi l'option du bio, soigne ses vinifications pour donner à cette cuvée Syrah Réserve un palais velouté justement dessiné de tanins doux.
Composez votre menu autour de ce vin unique en proposant : en entrée, la **terrine de champignons aux herbes**, puis le **hamburger de canard** et, pour finir, le **cake brioché aux fruits rouges**.

Ce vin s'accorde aussi avec la tarte au boudin et aux noix et le ch'tiramisù.

www.DayzEbook.com

Saint-Véran *Cave de Charnay-lès-Mâcon*
2008 - 6,80 €

Les chardonnays du sud de la Bourgogne sont parfois plus exubérants, mais la cave coopérative de Charnay a su composer un assemblage où la finesse domine le côté variétal du raisin évoquant les fleurs blanches, avec une pointe d'écorce d'orange. On y trouve aussi quelques notes minérales en accord avec l'iode des poissons ou des coquillages.
Bourgogne blanc parfait pour un menu printanier, il a la fraîcheur indispensable à la **salade de printemps**, des notes d'agrumes qui vont bien aux **tagliatelles aux pétoncles et sabayon d'orange** et tout autant aux **oranges en gelée**.

Ce vin s'accorde aussi avec la terrine de champignons aux herbes, le pavé de saumon et le curry de Madras.

Limoux *Sieur d'Arques*
2006 - 5,50 €

Ce rouge gourmand a des notes de fruits noirs, de poivre et d'épices, une finale fumée et quelques touches de cacao. Avec ses tanins soyeux, cette cuvée Terroir de Vigne et de Truffe est une jolie bouteille unique, à déguster entre copains. Produit par assemblage de plusieurs raisins du Sud, le rouge de Limoux est un vin polyvalent qui s'accorde joliment avec une multitude de recettes.
Idéal pour un menu composé de la **tarte au boudin et aux noix** et du **curry de Madras**, ce rouge se fondra sur les notes de café et cacao du **ch'tiramisù**.

Ce vin s'accorde aussi avec le hamburger de magrets de canard de notre dossier.

Photos bouteilles : Thierry Leguy / DR.

Voir nos adresses en fin de journal

Côté table

Cuisson « sur mesure »
pour des saveurs et des nutriments mieux préservés

NUTRITION GOURMANDE®

NutriCook® associe des bénéfices sans précédent à la cuisson rapide sous pression : une meilleure préservation des bienfaits nutritionnels propres à chaque famille d'aliments et la possibilité de concocter des plats aussi variés que savoureux. Gros plan sur cet **autocuiseur révolutionnaire**.

Comment cuisiner des aliments aussi différents que les poissons, viandes, légumes et féculents en préservant mieux les qualités nutritionnelles propres à chacun ? Pour répondre à cette exigence, Seb® a inventé NutriCook®, le premier autocuiseur « sur mesure » adapté à chaque famille d'aliments.

Plus de vitamine C, d'Oméga 3...

Ainsi, les légumes verts cuits dans NutriCook® sont jusqu'à deux fois plus riches en **vitamine C** que ceux préparés dans un autocuiseur traditionnel. Autre avantage, les pommes de terre ont un indice glycémique plus bas que celles cuites à la casserole. Côté poissons, un pavé de saumon par exemple conserve jusqu'à 25 % en plus d'**Oméga 3** par rapport à une cuisson au four. Et côté viandes, la préservation de la **vitamine B6** est optimale, avec le « moelleux » en plus : ainsi les rôtis sont beaucoup plus tendres lorsqu'ils sont cuisinés avec NutriCook®.

... pour plus de bons petits plats équilibrés !

Comme tous les produits de la gamme Nutrition Gourmande® de Seb®, NutriCook® concilie équilibre et gourmandise, et s'accompagne d'un livret très complet de 60 recettes. Chacune comporte des indications sur le nombre de calories et les apports nutritionnels des plats (protéines, lipides, glucides, vitamines, etc.). Car NutriCook® permet aussi un vaste choix de types de cuisson : à la vapeur, à l'eau, rissolage et mijotage. De quoi cuisiner au quotidien des recettes variées, et toutes plus savoureuses les unes que les autres !

L'expertise scientifique, support d'innovation

L'autocuiseur NutriCook® est le fruit de la recherche, des études et de la collaboration avec des spécialistes de la nutrition. 700 cuissons et 450 dosages ont ainsi été réalisés avec 5 laboratoires indépendants. Cet apport scientifique a permis deux innovations majeures :

- **quatre programmes distincts** permettent de calibrer les durées de cuisson et degrés de température en fonction des quatre familles d'aliments (légumes, féculents, viandes et poissons) ;
- chaque programme intègre une phase de **vapeur douce** en fin de cuisson. Ce mode en deux temps permet des cuissons homogènes, de la surface au cœur des aliments.

4 programmes pour le plein d'idées

programme 1 (vitamine C)	programme 2 (sucres lents)	programme 3 (vitamine B6)	programme 4 (Oméga 3)
Petites carottes fondantes	Risotto d'épeautre aux légumes du soleil	Filet mignon au miel et au gingembre	Filets de sole à la crème safranée

www.DayzEbook.com

Laura, 34 ans, consommatrice

« J'ai deux jeunes enfants dont un bébé de 8 mois. Pas facile de faire plaisir à l'aîné, d'éduquer le goût du petit, tout en veillant au bon équilibre des repas. Avec NutriCook®, c'est mission accomplie : je leur mitonne de délicieux petits plats en un temps record, et à voir leur mine réjouie, je crois bien que c'est réussi ! »

Inès Birlouez-Aragon, chercheur et directrice Spectralys Innovation

« NutriCook® apporte la juste température pendant le temps minimum, grâce à un système breveté qui fait varier le niveau de pression selon chaque type d'aliment. Résultat : des qualités nutritionnelles mieux préservées. »

SEB®

Vous souhaitez en savoir plus ? Rendez-vous sur le site **www.nutrition-gourmande.fr**

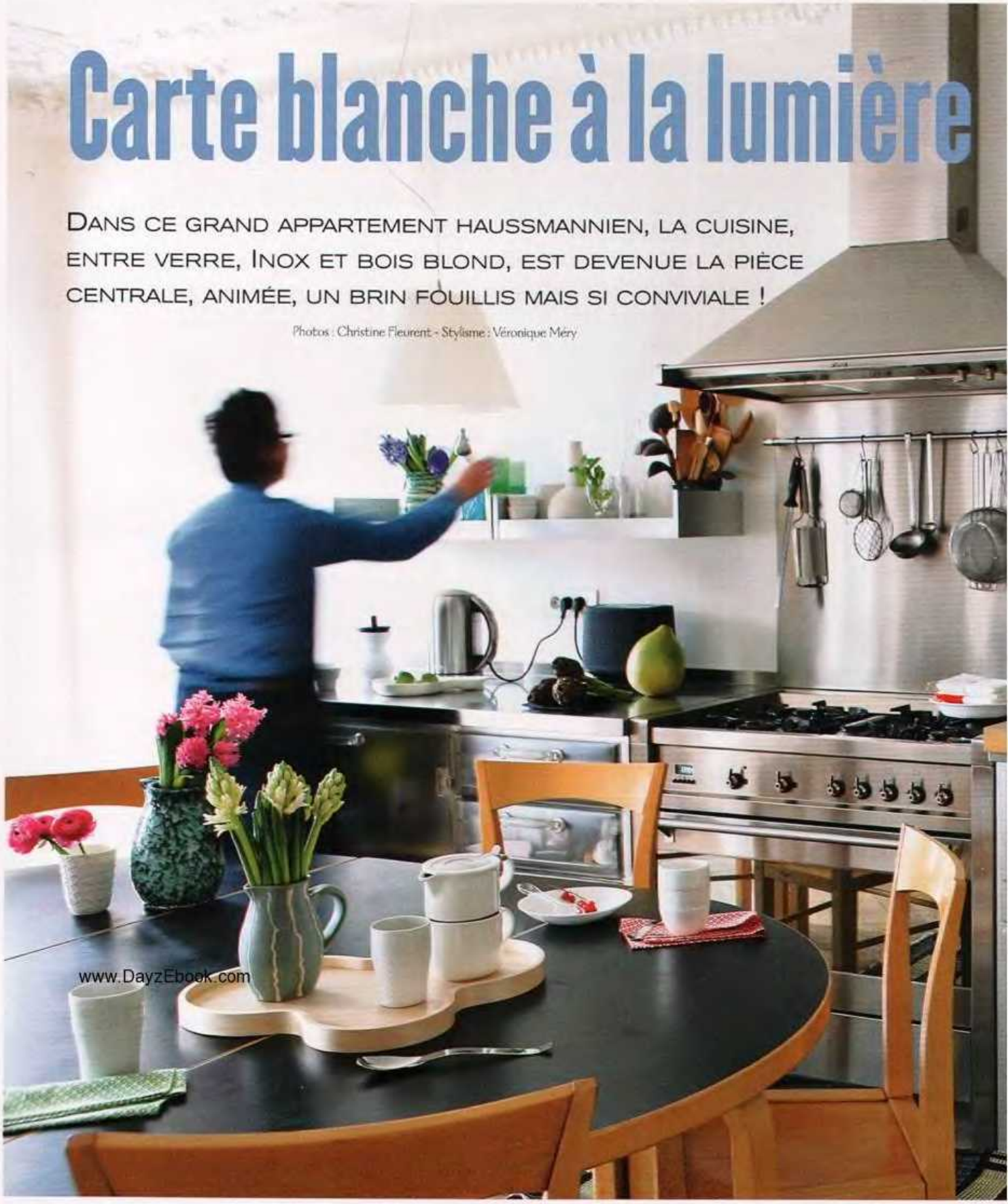
Public Consultants | © Digital Vision

Groupe SEB France, S.A.S. au capital de 42 033 826 € - RCS Lyon 440 410 657

Carte blanche à la lumière

DANS CE GRAND APPARTEMENT HAUSSMANNIEN, LA CUISINE, ENTRE VERRE, INOX ET BOIS BLOND, EST DEVENUE LA PIÈCE CENTRALE, ANIMÉE, UN BRIN FOUILLIS MAIS SI CONVIVIALE !

Photos : Christine Fleurent - Stylisme : Véronique Méry



www.DayzEbook.com

www.DayzEbook.com

Posées sur la **table de collectivité** dessinée par l'architecte et designer finlandais Alvar Aalto, une nappe en lin et des serviettes (95 € et 6 €, Merci). Au fond, un meuble indien (ancienne collection Asiatides) rempli de vaisselle colorée (assiettes Christiane Perrochon).

Pour aller au marché faire provision de primeurs et de toutes ces fleurs qui embaument la cuisine, un **cabas en paille tressée** et anses de cuir (36 €, CSAO). Posées devant la poubelle (ancienne collection Habitat), **une balayette et sa pelle** (69 €, Fleux) font la paire.

Sur l'évier, le robinet est équipé d'une **douchette extensible**, bien pratique pour rincer les grosses cocottes. Sur le rebord cohabitent savon liquide de Marseille (14,90 € au BHV) et carrés de tissu éponge (9,90 €, Merci).

Le **billot en bois** qui épouse la forme du plan de travail (Ikea) accueille légumes, herbes fraîches ainsi qu'un minirobot (Le Micro de Magimix, 72,90 €, existe en plusieurs coloris) et une petite cocotte en verre (10,90 €, Merci).

www.DayzEbook.com

Tiroirs translucides (Boffi) et **plan de travail en métal** mettent en valeur le grille-pain noir Bodum (74,90 € au BHV), la bouilloire en Inox brossé Magimix (99,90 €), l'essuie-main couleur réglisse (le Jacquard français, 7,90 €) et la vaisselle Jia (159 € le coffret au BHV).

Voir nos adresses en fin de journal

29 avril - 9 mai

foire de Paris

Edition spéciale **tropiques**

Parc de Versailles

foiredeparis.fr

www.DayZEbook.com

De saveurs en saveurs, vous risquez d'y prendre goût !

Vins, produits du terroir, cuisines sans frontières.

Tous les appétits se retrouvent à la Foire de Paris.

Billets en vente dans les magasins Fnac, Carrefour, Géant, magasins U, intermarché, Virgin Mégastore, Auchan, E. Leclerc...
Au 0 892 707 307 (0,34€ TTC/mn) et sur foiredeparis.fr, ticketnet.fr et digitick.com.

comexposium

bleu 107.1

La belle suspension Costanza (213 €) éclaire l'étagère aluminium (Boffi, sur mesure, prix sur demande) qui supporte l'assiette en céramique (Christiane Perrochon, 242 €), les gobelets en verre soufflé (Liwan, de 16 € à 24 €), les tasses, carafe et verre à pied (Tsé-Tsé, 17 €, 60 € et 35 €).

Sur le **plateau en bouleau** d'Alvar Aalto (95 € chez Sentou), de la vaisselle Jia, des tasses à thé et une théière (9,90 € et 29,90 € au BHV), des serviettes (20 € les 4, Sentou), un gobelet tricot (Annette Buganski, 39 €), des gobelets porcelaine (35 €, design Jkn).

Dans l'**assiette en porcelaine** Carton (Seletti, 15 € chez Merci), une pile de torchons japonais (9,50 € pièce, Merci) et une paire de ciseaux Jia (29,95 € au BHV).

www.DayzEbook.com

En bonne place trône **la cuisinière** (ancien modèle de Smeg). Sur sa crédence est posée une barre Kitchen Bazaar (56,90 €) qui permet d'avoir à portée de main passoires, écumoires, louches et ciseaux.

UN AIR DE FAMILLE

Pour apporter le printemps sur la table, une belle pile d'ASSIETTES EN MÉLAMINE dans de jolis coloris et des VERRES COLORÉS Romance. *Assiettes : 3,75 € la grande et 3,50 € la petite, chez Merci. Verres : 54 € les 6, chez Sentou.*

Prix mini pour cette ÉTAGÈRE MURALE et la barre de support en acier inoxydable. *Ikea, série Grundtal, 19,95 € et 5,99 € (en 120 cm de long, existe en d'autres dimensions).*

Une douce lumière grâce à cette SUSPENSION toute simple en verre opaque. Avec son amusant fil de couleur rouge, elle donnera fière allure à votre cuisine. *Soda, 149 € au BHV.*

Pour des rangements nomades et malins, CAISSON SUR ROULETTES avec tiroirs transparents. *Modèle Attityd (90 x 51 x 60 cm), 169 €, Ikea.*

Dans ces pages, tous les prix sont donnés à titre indicatif.

Voir nos adresses en fin de journal

Les réfrigérateurs à tiroirs

malins et innovants

Nouveaux venus dans la famille du froid, ces combinés ou réfrigérateurs intégrables améliorent les services... A chacun sa spécialité !

Texte : Hélène Lacas

Pour changer des compartiments à porte, les fabricants ont eu la bonne idée d'installer dans leurs combinés-réfrigérateurs un ou deux tiroirs à accès direct surtout dédiés à la congélation. De 60 à 70 cm de large, ils fonctionnent à froid ventilé, technique qui assure une température homogène et constante, et évite la formation de givre.

Encore plus innovants, les réfrigérateurs gain de place se faufilent sous le plan de travail dans des versions tiroirs. Le top dans une petite cuisine tout intégrée ! Avant de choisir, n'oubliez pas de vérifier la dépense énergétique de l'appareil. S'il affiche la classe A+, il permet une économie d'électricité de 25 % par rapport à la classe A, soit l'équivalent de 2 ans de consommation après 8 ans d'utilisation. ■

Coup de cœur

Combiné à froid ventilé avec partie réfrigérateur (230 l) et 2 tiroirs de congélation (78 l). Avec bandeau de commande électronique, système antibactérien, compartiment aliments frais (0-3 °C), bac à légumes à contrôle d'humidité. Orange, blanc, noir, anthracite, rouge, Inox. Classe A+. L 60 x H 188 x P 67 cm.

AFL 631 **Haier** 799 €.

Photos : DR.

① Modulable

Combiné à froid ventilé doté d'un tiroir de 37 l, entre le réfrigérateur (185 l) et le congélateur (55 l), réglable de - 14 à + 14 °C pour conserver les surgelés, garder les aliments périssables ou encore servir de cellier à vin ou fromage. Avec écran de commande LCD en façade. Classe : A+. L 60 x H 202 x P 60 cm.

Free-zone **Brandt** *1300 €.*

② Economique

Doté d'une double porte pour le réfrigérateur (300 l) et de 2 tiroirs en bas pour le congélateur (110 l), ce combiné carrossé de noir et poignées Inox est à froid ventilé. Le taux d'humidité est régulé pour une meilleure hygiène. Classe A+. L 70 x H 190 x P 77,3 cm. Existe en Inox.

Quadrio 4DAAB/HA **Hotpoint Ariston** *1113 €.*

③ Intégrable

Réfrigérateur de 150 l de capacité totale composé de 2 tiroirs : celui du bas (entre 2 et 4 °C, 2 boîtes Inox) pour les fromages, la viande et les poissons, celui du haut (5 à 7 °C, 2 bacs en plastique et 1 panier fil Inox) pour légumes, fruits et laitages. Classe : A+. H 83,8 x L 86,8 x P 54,8 cm.

RT 19 AAI, Ligne S3 **Scholtès** *1307 €.*

④ Un vrai pro

Double tiroir réfrigéré (170 l en tout), à intégrer dans le plan de travail. Plateaux amovibles, porte-bouteilles, beurrier... permettent le rangement des aliments frais mais aussi des boissons. Avec filtre antibactérien et alarme porte ouverte. Classe : A+. H 81,9 x L 89,6 x P 54,5 cm.

KRDD 9010 **KitchenAid** *2050 €.*

⑤ Ingénieux

Réfrigérateur intégrable de 154 l de capacité totale composé de 2 tiroirs à sortie totale dotés de 4 compartiments, un séparateur + un support pour bouteilles. Tablettes inférieures amovibles pour faciliter l'entretien. Classe : A. L 79,6 x P 54,5 x H 84,2 cm. Garanti 5 ans.

Nutid BC154 **Ikea** *895 €* (hors façades)

Dans cette page, les prix sont donnés à titre indicatif.

Voir nos adresses en fin de journal

Alain Passard et l'asperge

DANS SON RESTAURANT PARISIEN, *L'ARPÈGE*, CE GÉNIE DES LÉGUMES RÉVÈLE TOUTE SA CRÉATIVITÉ

Texte : Pascale Mosnier - Photos : Jean-Luc Barde

Dans le décor chic et épuré du restaurant, seul le portrait de Louise Passard a droit de cité, hommage à cette grand-mère bretonne qui transmit au jeune Alain la passion de la cuisine. Très vite, il fait ses armes dans plusieurs grandes maisons, avant d'entrer à 21 ans dans le célèbre restaurant d'Alain Senderens, *L'Archestrate*, à Paris. Il repart ensuite exercer ses talents à Enghien, où il obtient deux étoiles à 26 ans, puis retour aux sources en 1986, il rachète *L'Archestrate* qui devient sa maison, *L'Arpège*. Dix ans plus tard, c'est la consécration avec trois étoiles qui continuent à distinguer ce chef d'exception, probablement le plus créatif de sa génération.

L'ESPRIT DU POTAGER

www.LayzEbook.com

En 2000, il commence à se détacher de la viande : "ma relation avec l'animal mort devenait trop douloureuse", et il se tourne vers les légumes, dont il va devenir le plus extraordinaire ambassadeur. Simplicité et perfection, maîtrise étourdissante des cuissons, génie des associations de goûts donnent de vraies émotions lorsque l'on déguste les légumes de ses potagers, et que l'on découvre des saveurs insoupçonnées. Pas de hasard chez Passard, qui analyse et réfléchit sans cesse. Un look de docteur House, un peu philosophe, très virtuose, et poète de l'assiette, il avoue une prédilection particulière pour les asperges, dont il respecte absolument la nature : "Souvent, je fais cuire des asperges lavées avec leur peau, et je les pèle après cuisson, la peau a fait barrière et conservé tout leur goût, si fin." ■

Ambiance raffinée dans le restaurant dont les murs sont couverts de bois de poirier, éclairés par de superbes reproductions de verreries Lalique (ci-dessous).

PAROLES DE CHEF

"Pour moi, l'asperge, c'est la princesse du printemps. Sa saison est courte, donc elle a ce charme éphémère des choses qui disparaissent. Elle est unique, on ne peut la comparer à aucun autre légume, c'est une fée. Elle aime les parfums de forêt, les champignons, et particulièrement les truffes et les morilles. Il ne lui faut pas de saveur virulente dans la vinaigrette."

Photo : Jean-François Mallet

Dans les potagers d'Alain Passard, on n'utilise que des méthodes de culture traditionnelles, pour des légumes authentiques.

Voir nos adresses en fin de journal

Photo : Jean-François Mallet

LES POTAGERS D'ALAIN PASSARD

www.DayzEbook.com

"Lorsqu'en 2000 il y a eu une authentique rupture dans ma créativité avec la viande et l'animal mort, j'ai eu très envie de faire du légume un grand cru. J'ai acheté un potager dans la Sarthe, puis un deuxième et enfin un troisième, à 1 heure de distance les uns des autres. Je leur consacre un tiers de mon temps.

Avec les jardiniers, nous plantons par exemple des navets le même jour, à la même heure, dans les trois potagers. Après récolte, je prépare trois jus de navet que je goûte comme des grands crus de vin. Les sols et les climats sont différents, les jus sont donc différents eux aussi. Je fais sans arrêt des découvertes.

Douze jardiniers travaillent à plein temps pour cultiver 450 variétés de légumes et d'herbes. Bien sûr, tout est absolument naturel. Je veux faire du jardinier le futur grand métier de demain, que dans dix ans nous parlions des jardiniers comme nous parlons aujourd'hui des cuisiniers."

Asperges à la verticale

ASSEZ FACILE, ABORDABLE
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 2 H

POUR 4 PERSONNES
24 grosses asperges blanches • 60 g de beurre salé • 1 citron vert bio • 4 tiges de citronnelle • 3 feuilles de laurier • fleur de sel

LAVEZ et essuyez le citron. Prélevez finement son zeste à l'économe, coupez-le en longs bâtonnets. Séparez en filaments la citronnelle avec les doigts.

EPLUCHEZ les asperges avec un économe, en partant de la pointe. Réunissez-les en une grosse botte, couchez-la. Coupez une rondelle à la base des asperges, pour bien l'égaliser. Enroulez la botte dans une double épaisseur de papier sulfurisé et maintenez-le avec du fil de cuisine. La botte doit rester stable une fois debout. Insérez entre les asperges le précieux mélange de saveurs, zestes de citron, citronnelle en filaments, feuilles de laurier.

FAITES FONDRE le beurre sur feu très doux dans une cocotte en fonte à la taille de la botte, posez-la debout dans la cocotte.

PENDANT 2 H ENVIRON, laissez monter la chaleur dans le fût des asperges en les arrosant souvent avec le beurre de cuisson (il doit rester blond, voire noisette, mais il ne doit pas noircir). Le bourgeon de l'asperge doit être cru et chaud, le corps fondant et le talon légèrement caramélisé.

SERVEZ la botte d'asperges debout dans un plat de service chaud, avec de la fleur de sel.

LE BON ACCORD DU CHEF : un alsace-riesling 2008 du domaine Agapé.

Photo : DR.

Pour vous abonner
rendez-vous p. 121, p. 131
et sur http://abonnement.cuisineetvinsdefrance.com

Voir nos adresses en fin de journal

INSCRIVEZ-VOUS VITE !

Les cours de Cuisine et Vins de France à L'atelier des Chefs

Vous aimez les recettes de notre magazine ? Vous allez adorer nos cours de cuisine en partenariat avec le leader européen des cours de cuisine, L'atelier des Chefs. Bordeaux, Dijon, Lille, Lyon, Nantes ou Paris... inscrivez-vous dès le 1er avril pour participer aux cours qui auront lieu en avril.

Photos : D.R.

Photo : CVF/ Pierre Casanave

Les 3 recettes du prochain cours

- Nems de légumes croquants et langoustines
- Filet de bar en vapeur de sauge, risotto d'asperges vertes, fèves et pistou
- Crumble à la rhubarbe, fraises et noix de coco

Comment s'inscrire

LES LECTEURS POURRONT S'INSCRIRE SUR www.atelierdeschefs.fr OU DIRECTEMENT SUR http://www.atelierdeschefs.fr/cvf DÈS LE 1er AVRIL 2010.

www.DayzEbook.com

- Tarif par personne : 72 € TTC.
- Durée des cours : 2 heures + dégustation sur place, autour de la table d'hôtes, ou à emporter (les durées indiquées pour chaque cours ne tiennent pas compte de la dégustation).
- Dans les ateliers de Bordeaux, Dijon, Lille, Lyon, Nantes et Paris.

L'atelier des Chefs
Tellement plus qu'un cours de cuisine !
www.atelierdeschefs.fr

Adresses des ateliers : 25, rue Judaïque, 33000 **Bordeaux** (tél. 05 56 00 72 70). 18, rue Chaudronnerie, 21000 **Dijon** (tél. 03 80 31 72 75). 74, bd de la Liberté, 59000 **Lille** (tél. 03 20 17 17 50). 8, rue St-Nizier, 69002 **Lyon** (tél. 04 78 92 46 30). 11, rue de la Clavurerie, 44000 **Nantes** (tél. 02 40 47 57 06). **Paris BHV,** 55, rue de la Verrerie, 75004 Paris (tél. 01 49 70 97 50). **Paris Penthièvre,** 10, rue de Penthièvre, 75008 Paris (tél. 01 53 30 05 82). **Paris Galeries Lafayette Maison,** 35, bd Haussmann (sous-sol), 75009 Paris (tél. 01 49 70 97 50). **Paris Saint-Lazare,** 20, rue Saint-Lazare, 75009 Paris (tél. 01 49 70 97 50). **Paris Péclet,** 27, rue Péclet, 75015 Paris (tél. 01 56 08 33 50). **Paris Printemps Nation,** 21, cours de Vincennes (4e étage). 75020 Paris (tél. 01 49 70 97 50).

Pâté de Pâques du Poitou

Photos : Pierre-Louis Viel - Réalisation et stylisme : Valéry Drouet - Recette : Pascale Mosnier

Photo : CVF / Jean-Luc Barde

PASCALE MOSNIER
Chef de service cuisine de CVF

Casserole, poêle, saladier Inox : de Buyer

DES ŒUFS BIEN CACHÉS

Pour respecter la tradition, je prépare ce pâté aux œufs durs au moment de Pâques. Je le sers toujours avec une salade verte parfumée de fines herbes. Dans le Berry et la Vendée, proches du Poitou, on ajoute dans la farce du jambon et même du lapin. On peut aussi ne pas utiliser de moule et former un pâté allongé directement sur la plaque du four.

www.DayzEbook.com

MES CONSEILS

- Scellez bien les deux pâtes feuilletées en les pinçant entre les doigts. Découpez un peu le tour de la pâte supérieure et, avec les chutes, vous pouvez faire un décor sur le pâté.
- Pour que la cheminée reste bien ouverte, maintenez-la avec une bande de papier d'aluminium repliée plusieurs fois sur elle-même afin qu'elle reste rigide.
- La réfrigération avant cuisson est une étape essentielle pour que la pâte feuilletée ne colle pas à la farce.
- Notre temps de cuisson est indicatif, sortez le pâté du four dès que la pâte est bien dorée, la farce ne doit pas être trop cuite.

ASSEZ FACILE, ABORDABLE
PRÉPARATION : 25 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H
CUISSON : 55 MIN

POUR 6 PERSONNES
2 rouleaux de pâte feuilletée • 6 œufs + 1 jaune • 300 g de noix de veau • 300 g d'échine de porc désossée • 200 g de petits champignons de Paris • 30 g de beurre • 2 cuil. à soupe de cognac • 1 gros bouquet d'herbes mélangées (persil plat, cerfeuil, ciboulette) • sel • poivre

① **FAITES DURCIR** les 6 œufs dans une casserole d'eau bouillante 10 min, puis laissez-les refroidir dans de l'eau froide.
PENDANT CE TEMPS, hachez les viandes. Nettoyez les champignons et coupez-les en deux. Ciselez les herbes.
② **FAITES CHAUFFER** le beurre dans une sauteuse, mettez les champignons à revenir à feu vif 5 min, puis ajoutez les viandes hachées, et faites revenir l'ensemble encore 5 min en remuant. Salez, poivrez, parfumez de cognac, ajoutez les herbes, mélangez bien et laissez refroidir complètement cette farce. Ecalez les œufs durs et coupez-les en deux dans la longueur.
③ **PLACEZ UN ROULEAU** de pâte (avec le papier) dans un moule à tarte à bords hauts. Etalez la farce refroidie, enfoncez-y légèrement les moitiés d'œufs (alternez les côtés jaune et blanc). Recouvrez de l'autre rouleau de pâte, scellez les bords, badigeonnez le dessus avec le jaune d'œuf battu. Faites une cheminée au centre et mettez au réfrigérateur 1 h.
PENDANT CE TEMPS, préchauffez le four à th 6 (180°). Enfournez le pâté pour 35 min environ. Servez chaud ou tiède.

Notre bon accord

La Ficelle de Saint-Pourçain 2009 - *4 € (9 € le magnum)*
La légende raconte qu'un tavernier de Saint-Pourçain imagina de plonger dans les pichets en étain une ficelle et d'y faire un nœud pour noter le niveau du vin. L'Union des vignerons a tiré de la légende le nom de cette cuvée, illustrée par un humoriste. C'est Faujour qui a posé sa griffe sur ce 2009 au nez de kirsch et cassis, à la pointe épicée, à la bouche charnue. Le Tarzan qui s'élance en hurlant symbolise le passage du vin en AOC.

Photo : D.R.

www.DayzEbook.com

Voir nos adresses en fin de journal

Avec un saint-estèphe

C'EST LA MEILLEURE DES SAISONS POUR SE REMÉMORER CET ACCORD DE LÉGENDE ENTRE L'AGNEAU PASCAL ET LES ROUGES DU MÉDOC.

Texte : Karine Valentin - Photo : Laurent Rouvrais

Saint-Estèphe, dernier village au bord de la Gironde, a pour habitude de produire des rouges très riches, puissants et structurés, adossés au merlot et à une belle finesse aromatique. Ces vins ne s'expriment pas avant un minimum de 3 ans de cave, voire 5 ans pour les Crus Classés. Or, pour fonder un accord précis sur les vins du Médoc, il faut tenir compte de l'âge du vin.

Quand les tanins du saint-estèphe sont encore jeunes, on y pose la puissance d'une viande rouge en sauce, et celle d'un fromage fort : saint-nectaire ou mimolette vieille. Le contraste vin jeune et vieux fromage fonctionne.

S'affinant avec l'âge sur des tanins plus souples et des notes de sous-bois et tabac, c'est l'agneau qui lui va, comme il va aussi très bien au pauillac. Accompagné de pommes de terre boulangère, son palais de velours enveloppe la chair de la bête. On la cuisine, on la gratine, on la rôtit, on l'épice mais point trop n'en faut. Epaule, gigot, ragoût, navarin... On évite le tajine, mais on choisit l'échine de porc ou le jarret de veau, servis alors accompagnés d'un gratin de macaronis avec fromage et crème à l'envi : les tanins du médocain le supportent.

Vénérable et remonté avec ferveur de la cave, lorsqu'il a plus de 10 ans on lui réserve sa meilleure truffe. Dans la gibecière on ramène en priorité du gibier à plumes. Et puis enfin, qu'importe le flacon pourvu qu'on ait le cigare, et avec un vieux saint-estèphe c'est aussi bien. ■

www.DayzEbook.com

LES SAINT-ESTÈPHE

Des argiles animées de graves ont donné 5 Grands Crus Classés : Cos d'Estournel, Cos-Labory, Calon-Ségur, Lafon-Rochet, Montrose. A leur côté, des Crus dits Bourgeois font la réputation de l'appellation. Pour savoir à quel Bourgeois se vouer, une nouvelle réglementation prévoit une labellisation annuelle. Enfin les saint-estèphe au fruit plus simple sont souvent les seconds vins des sus-cités.

Nos coups de cœur

Château Meyney 2006 - *25 €*
Dans le giron de CA Grands Crus, la propriété d'une cinquantaine d'hectares d'un seul tenant produit un saint-estèphe reconnu Cru Bourgeois Exceptionnel lors de l'ancien classement, annulé depuis. Peu importe, la qualité installe ce vin parmi les valeurs sûres du Médoc. D'une couleur profonde, il propose toute la gamme des fruits noirs, la complexité et la puissance en plus. Il sera plutôt le vin des viandes rouges.

Château Clauzet 2004 - *environ 18 €*
Maurice et Michèle Velge ont entièrement remodelé ce petit domaine. Les derniers millésimes signent l'évolution du cru, mais pour un navarin d'agneau c'est le 2004 que je choisis, avec ses tanins fondus, son corps souple, de beaux arômes commençant leur lente évolution. Beaucoup de gras, une jolie structure, des notes de fruits mûrs, de sous-bois, et encore beaucoup de fraîcheur.

La Dame de Montrose 2006 - *environ 30 €*
Il est l'un des seconds vins de Grand Cru Classé les plus plébiscités, à juste titre : il porte dans ses gènes les traces du Château Montrose, propriété des frères Bouygues sise sur le meilleur terroir de Saint-Estèphe face à la rivière. Un fruit tendre et une structure sur la finesse, la Dame n'en a pas moins une ceinture tannique qui met ses formes en valeur, pour une épaule d'agneau confite à l'ail.

Voir nos adresses en fin de journal

Photos : Valérie Lhomme - Réalisation, stylisme et recettes : Marie Leteuré

Folies d'herbes

CUEILLEZ ET EFFEUILEZ DÈS AUJOURD'HUI CES JOLIS BOUQUETS D'HERBES FRAÎCHES POUR METTRE TOUS LES PARFUMS DU PRINTEMPS DANS VOS ASSIETTES !

www.DayzEbook.com

Merci à Marius Auda pour les herbes aromatiques

www.DayzEbook.com

Velouté de coques au bacon, cerfeuil et aneth

Voir recette page suivante

Assiette et couvert : Habitat

www.DayzEbook.com

Verrines de chèvre aux herbes, chantilly verte

Voir recette page suivante

Assiette : Habitat - verrines : Monoprix

Velouté de coques au bacon, cerfeuil et aneth

FACILE ET ABORDABLE
PRÉPARATION : 40 MIN
ATTENTE : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 kg de coques • 4 brins d'aneth • 1 bouquet de cerfeuil • 2 petites courgettes • 1 grosse pomme de terre ordinaire • 2 tranches de bacon • 1 gousse d'ail • 1 petit oignon • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 cl de crème liquide • piment d'Espelette • gros sel

METTEZ LES COQUES dans une bassine d'eau froide avec 3 cuillerées à soupe de gros sel et laissez-les tremper 30 min en les brassant de temps en temps. **EGOUTTEZ** les coques et mettez-les dans une casserole avec 15 cl d'eau sur feu vif, couvrez et faites cuire environ 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes. Egouttez-les (filtrez et réservez leur jus de cuisson) puis décoquillez-les.

EFFEUILLEZ ET CISELEZ grossièrement le cerfeuil et l'aneth. Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en dés. Pelez la pomme de terre et coupez-la en dés.

PELEZ ET HACHEZ l'ail et l'oignon, faites-les revenir à feu doux dans une cocotte avec le beurre et l'huile. Ajoutez le cerfeuil (réservez-en un peu), l'aneth, les dés de pomme de terre et de courgette. Ajoutez le jus de cuisson des coques, environ 60 cl d'eau et 2 pincées de piment. Faites cuire 15 min à couvert.

HORS DU FEU, ajoutez la crème, mixez (au mixeur-plongeant). Mettez le velouté à réchauffer à feu doux. Faites griller le bacon à sec dans une poêle.

RÉPARTISSEZ le velouté dans des bols, parsemez de bacon grossièrement émietté entre les doigts, ajoutez les coques et le reste de cerfeuil, servez aussitôt.

NOTRE BON ACCORD : un muscadet-sèvre-et-maine (blanc de Loire).

CISELER LES HERBES

Rincez puis épongez soigneusement le bouquet d'herbes de votre choix. Effeuillez-le, mettez les feuilles dans un verre et coupez-les énergiquement avec des ciseaux plongés vers le fond du verre. Vous conserverez ainsi toute leur saveur.

Mini cakes à la rhubarbe et à l'estragon

FACILE ET BON MARCHÉ
Prêt d'avance
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 grandes tiges de rhubarbe • 2 brins d'estragon • 125 g de sucre + 4 cuil. à soupe • 125 g de beurre • 2 œufs • 125 g de farine • 1/2 cuil. à café de levure chimique • 1/2 cuil. à café de cannelle

SORTEZ la plaque du four, préchauffez-le à th 6 (180°). Faites fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole.

RETIREZ les fils des tiges de rhubarbe en les cassant au fur et à mesure en petits tronçons. Mettez-les dans une casserole avec les feuilles d'estragon et 2 des 4 cuillerées à soupe de sucre. Laissez cuire sur feu doux à couvert 5 min environ, en remuant régulièrement.

DANS UNE JATTE, fouettez les œufs entiers et les 125 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez le beurre fondu, la farine, la levure et la cannelle.

RÉPARTISSEZ la pâte dans des moules en silicone ou des caissettes en papier (posés sur la plaque du four). Au centre de chacun, ajoutez la compote de rhubarbe à l'aide d'une cuillère à café, poudrez du reste de sucre et enfournez pour 15 min environ, jusqu'à ce que les cakes soient dorés. Laissez refroidir.

LE BON ACCORD : une chartreuse.

Le conseil de CVF

Si vous préférez, vous pouvez faire un seul grand cake dans un moule d'environ 22 cm de longueur. Dans ce cas, vous doublerez le temps de cuisson.

Verrines de chèvre aux herbes, chantilly verte

FACILE ET BON MARCHÉ
Prêt d'avance
PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 2 MIN

POUR 4 PERSONNES

350 g de fromage de chèvre frais (type Chavroux ou Petit Billy) • 1 gros bouquet de persil plat • 1 botte de ciboulette • 100 g de tomates confites • 10 cl de crème liquide très froide • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

EFFEUILLEZ LE PERSIL. Faites blanchir ses feuilles 2 min à l'eau bouillante salée, puis passez-les sous l'eau froide et égouttez-les

en gardant un peu de leur eau de cuisson. Réduisez-les en purée au mixeur en ajoutant peu à peu l'eau réservée. Mélangez la moitié de cette purée à la moitié du fromage de chèvre.

MONTEZ la crème très froide en chantilly en ajoutant un peu de la purée de persil restante. Mélangez ce qui reste de purée de persil avec l'huile. Coupez les tomates en tout petits dés, ajoutez la ciboulette ciselée. Salez et poivrez le reste de fromage.

MONTEZ DES VERRINES en alternant les couches de chèvre nature, chèvre au persil, huile de persil, tomates confites à la ciboulette et chantilly verte. Terminez par quelques gouttes d'huile et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

NOTRE BON ACCORD : un reuilly blanc (Vallée de la Loire).

www.DayzEbook.com

www.DayzEbook.com

Assiette : Habitat

Vaisselle : Habitat

Linguine au pesto chèvre, menthe, basilic

FACILE ET BON MARCHÉ

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 12 MIN

POUR 4 PERSONNES

250 g de linguine (pâtes longues, fines et plates) • 1 bouquet de menthe • 1 bouquet de basilic • 100 g de chèvre frais (type Petit Billy ou Chavroux) • 50 g de pignons de pin • 1 morceau de parmesan de 60 g • 10 cl d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

FAITES DORER les pignons à sec dans une poêle puis laissez-les refroidir. Rincez les herbes, épongez et effeuillez-les.

FAITES CUIRE les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée pour qu'elles soient *al dente* (vérifiez le temps de cuisson sur l'emballage).

PENDANT CE TEMPS, préparez le pesto : réservez quelques feuilles de menthe, mettez les autres avec les feuilles de basilic dans le bol d'un robot avec les pignons, le parmesan coupé en morceaux, du sel, du poivre puis mixez par à-coups en versant un filet d'huile par la cheminée du couvercle. Quand vous obtenez une pâte un peu grossière, arrêtez, ajoutez environ 4 cuillerées à soupe d'eau de cuisson des pâtes, le fromage de chèvre et donnez 2 ou 3 impulsions, juste pour bien mélanger le tout.

EGOUTTEZ LES PÂTES, versez-les dans un plat de service chaud. Mélangez-les aussitôt au pesto. Décorez avec les feuilles de menthe réservées et servez.

NOTRE BON ACCORD : un côtes-du-rhône blanc.

www.DayzEbook.com

Poulet mariné au soja, à la sauge et à la coriandre

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 15 MIN
MARINADE : 1 H
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES
4 blancs de poulet • 1 bouquet de coriandre • 4 feuilles de sauge • 150 g de quinoa • 10 cl de lait de coco • 1 petit poireau • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 morceau de gingembre de 3 cm • 1 pointe de couteau de purée de piment • 3 cuil. à soupe d'huile • 8 cuil. à soupe de sauce soja • sel

PELEZ ET HACHEZ l'ail et l'oignon. Pelez et râpez le gingembre, nettoyez et émincez le poireau. Effeuillez la coriandre, ciselez-la ainsi que la sauge. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Mettez-les dans un saladier avec l'ail, l'oignon, le poireau, le gingembre, la coriandre, la sauge, la sauce soja, 2 cuillerées à soupe d'huile, 10 cl d'eau et le piment. Mélangez, couvrez et laissez mariner 1 h au frais.

RINCEZ le quinoa à grande eau puis faites-le cuire dans un faitout d'eau bouillante salée 15 min environ. Egouttez puis reversez-le dans le faitout, ajoutez la moitié du lait de coco et laissez le quinoa gonfler à couvert.

PENDANT CE TEMPS, faites revenir les morceaux de poulet égouttés (réservez sa marinade) dans une poêle avec le reste d'huile sur feu vif. Quand ils sont dorés, versez la marinade et poursuivez la cuisson 10 min sur feu moyen. Versez alors le reste du lait de coco, mélangez et servez très chaud avec le quinoa.

NOTRE BON ACCORD : un côtes-d'auvergne rouge.

L'aile ou la cuisse

Si vous avez un peu plus de temps, utilisez 8 hauts de cuisse de poulet que vous désosserez (c'est très facile) avant de couper la chair en morceaux. La recette n'en sera que plus savoureuse !

Assiettes : Habitat

www.DayzEbook.com

Huile aux herbes

Mixez **3 cuil. à soupe d'huile d'olive** avec les feuilles de **1 bouquet d'herbes** (au choix) puis ajoutez encore **5 cl d'huile** en mince filet en remuant, salez et réservez au frais.

● *Idéal pour servir avec des volailles ou des poissons et même comme base d'assaisonnement pour une salade.*

Glaçons aux herbes

Effeuillez et ciselez **1 bouquet d'herbes** (au choix). Mélangez-les avec 20 cl d'eau (minérale de préférence) et remplissez des bacs à glaçons. Mettez-les au moins 3 h au congélateur.

● *Utilisez 1 ou 2 glaçons dans des sauces, froides ou chaudes, ou pour déglacer des sucs de cuisson, etc.*

Beurre d'herbes

Mixez **250 g de beurre doux** ou **salé** avec les feuilles de **1 ou 2 bouquets d'herbes** (au choix ou mélangés). Roulez le beurre parfumé en boudin dans du film étirable, placez-le au moins 2 h au réfrigérateur.

● *Coupez le beurre en tranches, pour accompagner viandes et poissons grillés, ou des légumes cuits à la vapeur.*

PESTO OU PISTOU ?

En Provence, le pistou désigne soit le mélange huile d'olive et basilic versé dans la soupe du même nom, soit le basilic lui-même. Tandis que le pesto, originaire de Gênes en Italie, est une pommade à base de basilic, ail, pignons de pin et parmesan. Les Italiens aiment le préparer avec du basilic à toutes petites feuilles, réputé plus parfumé. Le pesto maison est très facile à faire et plus savoureux que celui vendu en bocal. Les puristes l'écraseront au pilon, censé mieux libérer les arômes que la lame du robot. Une astuce pour les paresseux : mettez la lame du robot 1 h au congélateur, elle ne chauffera pas le basilic en le tranchant. Outre son utilisation classique avec des pâtes, testez-le sur des légumes d'été grillés, une salade de pommes de terre ou glissez-le sous la peau d'un poulet à rôtir.

www.DayzEbook.com

Retrouvez nos
offres spéciales d'abonnement p.121, p.131
et sur **http://abonnement.cuisineetvinsdefrance.com**

Les dessous du café décaféiné

A l'heure du dîner, il vole la vedette au "petit noir"... mais privé de sa caféine, un "déca" reste-il un bon café ? Réponse avec des spécialistes.

Texte : Anne Eliot

Un café est-il moins bon lorsqu'il est décaféiné ?

"La caféine n'a d'influence ni sur l'arôme ni sur le goût", affirme Astrid Nehlig, directrice de recherche à l'Inserm*. Les composants aromatiques se développent lors de la torréfaction, "une étape essentielle qui doit être maîtrisée pour donner toute sa saveur au café", précise Franck Thomas, meilleur Sommelier de France et membre du comité de sélection du Centre de caféologie, à Bordeaux.

N'importe quelle variété de café peut être décaféinée ?

En théorie, oui. Cependant, les arabicas sont les plus appropriés à la "décaféination", car ils contiennent deux fois moins de caféine que les robustas. Les Réunionnais ont redécouvert récemment le bourbon pointu, au taux de caféine très bas (0,6 % contre 1,2 % en moyenne pour l'arabica). Produit en faible quantité, ce café reste un luxe (40 € environ les 100 g).

Le café perd-il ses qualités nutritionnelles lorsqu'il est décaféiné ?

"Le café est principalement consommé pour les propriétés psychostimulantes de sa caféine", rappelle Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille, "mais il contient aussi des minéraux (potassium et magnésium notamment) et surtout des polyphénols, aux vertus antioxydantes, qui restent largement présents dans le décaféiné."

Le déca est-il cancérigène ?

On a longtemps suspecté le café décaféiné de contenir des substances cancérigènes, provenant des procédés industriels d'extraction de la caféine. La méthode traditionnelle, inventée au début du XX^{e} siècle, utilise en effet des solvants chimiques pour extraire la caféine des grains de café verts, avant leur torréfaction. Au début des années 1980, on s'est inquiété des risques d'ingestion de ces substances. La France s'est alors dotée de lois limitant à un pourcentage infime le taux autorisé de résidus de solvants dans le décaféiné (0,01 % dans le café torréfié). Depuis, "aucune étude scientifique sérieuse n'a confirmé ces inquiétudes", atteste Maurice Blanc, secrétaire scientifique à l'ASIC**. ■

Faut-il préférer la méthode de "décaféination" à l'eau ?

Cette méthode d'extraction, qui consiste à tremper les grains verts dans de l'eau chaude, est appréciée pour son caractère biologique puisqu'aucun ingrédient chimique n'intervient dans le processus de transformation. Toutefois, elle est très gourmande en eau ainsi qu'en énergie. ■

** Inserm : Institut national de la santé et de la recherche médicale*
*** ASIC : International Coffee Science Association*

www.DayzEbook.com

CAFÉINE ET IDÉES REÇUES

- Malgré les apparences, un café long contient près de deux fois plus de caféine qu'un café court. En effet, l'infusion d'un allongé est plus longue. La caféine, soluble dans l'eau, a alors plus de temps pour se diffuser.
- 4 tasses de café par jour, pas plus ! Si une consommation modérée de caféine retarde l'endormissement et améliore la vitesse de réaction ainsi que le niveau de vigilance, à partir de 6 tasses, celle-ci augmente la nervosité et l'anxiété.

Photo : fotolia.com / lychnobos

Envie de fraises en 12 recettes

DÉLICIEUSES NATURE, CES FILLES DU PRINTEMPS ADORENT NOS BONNES IDÉES À CROQUER !

Recettes : Irène Karsenty

Photo : CVF Jean-François Rivière

TARTELETTES AUX FRAISES ET AU FONTAINEBLEAU

POUR 6 PERSONNES. Garnissez de **pâte sablée** 6 moules à tartelette beurrés et farinés. Piquez la pâte et placez les moules 15 min au congélateur. Faites-les ensuite cuire "à blanc" 15 min au four (th 7, 210°). Laissez refroidir et démoulez. Equeutez et coupez en bâtonnets **250 g de fraises.** Garnissez les tartelettes avec **3 fontainebleaux** et les fraises, poudrez de **80 g de sucre glace** et servez.

FRAISES MELBA

POUR 6 PERSONNES. Faites griller à sec dans une poêle antiadhésive 50 g d'amandes effilées. **Equeutez** 600 g de fraises, **mixez-en 100 g avec le jus de** 1 citron **et** 40 g de sucre glace **pour obtenir un coulis. Versez ce coulis dans 4 coupelles, ajoutez une boule de** glace à la vanille **et les fraises entières, couvrez de** chantilly **(maison ou en bombe) et parsemez d'amandes effilées. Servez aussitôt.**

Minestrone de fraises au pineau

Prêt d'avance

POUR 4 PERSONNES

Concassez **6 capsules de cardamome,** mettez-les dans une casserole avec **50 g de sucre, 30 cl de pineau des Charentes** et 20 cl d'eau. Posez sur feu vif. Dès l'ébullition, retirez du feu et laissez infuser à couvert 5 min puis filtrez ce sirop. Equeutez **500 g de fraises,** coupez-les en quartiers, répartissez-les dans 4 coupes et réservez au frais. Montez **20 cl de crème liquide très froide** en chantilly avec **2 sachets de sucre vanillé.** Incorporez délicatement à **200 g de ricotta.** Pour servir, versez le sirop refroidi dans les coupes et déposez au centre de chacune une quenelle de ricotta à la chantilly.

www.DayzEbook.com

SORBET FRAISE À L'EAU DE ROSE

Prêt d'avance

POUR 6 PERSONNES. Faites bouillir 5 min 100 g de sucre et **30 cl d'eau. Equeutez** 600 g de fraises. **Mixez-les puis passez-les au travers d'un tamis fin. Ajoutez le sirop de sucre et** 2 cuil. à soupe d'eau de rose. **Mettez dans une sorbetière et faites turbiner 30 min.**

Sabayon aux fraises

Prêt d'avance

POUR 6 PERSONNES

Equeutez **600 g de fraises,** coupez-les en 2 ou en 4 selon leur taille puis répartissez-les dans des coupelles. Dans une jatte résistant à la chaleur, fouettez **5 jaunes d'œufs** et **120 g de sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Portez à frémissement de l'eau dans une grande casserole pour un bain-marie. Posez la jatte dessus, versez **20 cl de vin blanc sec** et **le jus de 1/2 citron.** Battez au fouet électrique 3 à 5 min pour que le sabayon épaississe. Retirez du feu et laissez tiédir. Versez le sabayon tiédi par-dessus les fraises dans les coupelles et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

TARTE FRAISES ET MASCARPONE

POUR 6 PERSONNES. Préchauffez le four à th 6 (180°). Garnissez un moule à tarte avec **1 rouleau de pâte sablée**. Piquez-la à la fourchette et faites cuire 20 min au four "à blanc" (th 7, 210°). Equeutez **500 g de fraises**. Dans une jatte, grattez les graines noires de **1 gousse de vanille**. Ajoutez **250 g de mascarpone** et **50 g de sucre glace**. Mélangez et étalez cette crème sur le fond de tarte refroidi, répartissez dessus **50 g de pistaches concassées non salées** puis les fraises. Poudrez de sucre glace au moment de servir.

Smoothies aux fraises Tagada

POUR 4 PERSONNES

Lavez et équeutez **200 g de fraises gariguettes.** Mettez-les dans un blender ou un mixeur avec **50 cl de lait froid, 4 boules de glace à la fraise** et **2 sachets de sucre vanillé.** Mixez longuement puis versez dans des verres. Posez sur les verres des piques en bois garnies de **fraises Tagada.**

LIQUEUR DE FRAISES

Prêt d'avance

POUR 1 LITRE. Ecrasez **grossièrement** 1 kg de fraises **équeutées dans une jatte. Ajoutez** 800 g de sucre, 1 bâton de cannelle **et** 1 l d'eau-de-vie. **Versez dans un pot opaque (ou une terrine). Fermez le plus hermétiquement possible et laissez macérer 1 mois. Passé ce temps, versez le tout dans un torchon au-dessus d'un récipient. Tordez le torchon pour exprimer tout le liquide. Filtrez la liqueur, mettez en bouteille. Conservez à l'abri de la lumière.**

Sirop de fraises

Prêt d'avance

POUR 50 CL DE SIROP

Lavez et équeutez **1 kg de fraises,** coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un récipient avec 20 cl d'eau, couvrez et laissez macérer 12 h au frais. Versez ensuite les fruits macérés dans un torchon propre et pressez-le à fond au-dessus d'une casserole. Ajoutez **800 g de sucre** et portez doucement à ébullition puis laissez frémir 10 min en écumant régulièrement. Versez le sirop obtenu dans une bouteille propre, laissez refroidir, bouchez puis conservez au frais.

FRAISES MARINÉES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Prêt d'avance

POUR 6 PERSONNES. Equeutez **600 g de fraises.** Dans une casserole, faites cuire 6 à 8 min à petit feu **100 g de sucre** et 10 cl d'eau. Quand le sirop a épaissi, laissez refroidir, puis ajoutez **3 cuil. à soupe de bon vinaigre balsamique.** Mélangez-le aux fraises, remuez délicatement et laissez mariner à température. Pour servir, parsemez de **pistaches non salées** concassées et de **feuilles de menthe.**

CONFITURE DE FRAISES EXPRESS

Prêt d'avance

POUR 2 POTS. Equeutez 500 g de fraises, **coupez-les en dés et mettez-les dans une grande jatte en verre avec** le jus de 1 orange **et** 1 cuil. à soupe de sucre. **Faites cuire non couvert au micro-ondes 3 min à pleine puissance. Mélangez à** 400 g de sucre à confiture **et laissez reposer 1 h. Couvrez et remettez 5 min au micro-ondes à pleine puissance. Remuez, remettez à cuire au micro-ondes, cette fois sans couvrir : dès que des bulles se forment, comptez 5 min de cuisson (attention, la confiture peut déborder). Ecumez et mettez en pot.**

PANNA COTTA AUX FRAISES

Prêt d'avance

POUR 4 PERSONNES

Dans une casserole, portez à ébullition **40 cl de crème liquide** avec **50 g de sucre,** puis laissez frémir 5 min. Faites ramollir **1 feuille et demie de gélatine** dans un bol d'eau froide. Essorez-les entre vos mains et ajoutez-les à la crème. Mélangez pour faire fondre et laissez tiédir. Equeutez **250 g de fraises,** puis coupez-les en dés. Mélangez à la crème tiédie. Répartissez dans des ramequins et mettez au moins 4 h au frais. Servez froid, directement dans les ramequins, ou démoulé.

www.DayzEbook.com

La fourchette, mille ans et toutes ses dents

PASSER DU STATUT D'USTENSILE À CELUI D'OBJET D'ART DE LA TABLE N'A PAS ÉTÉ FACILE POUR CE COUVERT CONCURRENCÉ PAR LES DOIGTS.

Texte : Catherine Gerbod

Pas facile de manger sans fourchette. Pourtant, pendant des siècles, le pouce, l'index et le majeur lui ont été préférés, y compris par les têtes couronnées. En Europe, les Italiens ont été les premiers promoteurs de cet instrument d'origine byzantine. C'est à Venise que la fourchette se fait connaître grâce à Théodora Doukas, une princesse venue de Byzance en 1075 pour épouser Domenico Selvo, le 31e doge de Venise. Elle a pour habitude de piquer les morceaux de viande avec une petite fourchette à deux dents pour les porter à sa bouche. A l'époque, cette manie raffinée est jugée étrange, voire sulfureuse. Car avec ses dents pointues, la fourchette a quelque chose de diabolique. Elle s'installe tout de même chez les grands de la Péninsule. Catherine de Médicis l'introduit à la cour de France en 1533. Son fils Henri III, qui aime l'hygiène et les bonnes manières, l'utilise pour la première fois en public à l'hostellerie de *Tour d'Argent*. Mais les courtisans s'en méfient, craignant de se blesser la bouche.

Photo : Jassé/Leemage

Henri III essaie de lancer la mode de la fourchette en France

UNE LONGUE CONQUÊTE

La fourchette reste donc un outil collectif servant à piquer les mets dans les plats avant que les doigts ne prennent le relais. La mode des collerettes et des volumineuses fraises d'un blanc immaculé fait toutefois indirectement sa promotion. Elle s'avère pratique pour contourner les obstacles de dentelles et éviter les taches. La Renaissance, qui amorce une véritable tendance à l'individualisation des assiettes et des couverts, favorise son implantation sur les tables. Reste que bien manipuler la fourchette n'est pas si facile, même pour les rois. Pourtant très attaché aux arts de la table, Louis XIV était, paraît-il, peu habile à

www.DayzEbook.com

Photos : DR - Guy Degrenne : remerciements au musée Christofle

A chaque fourchette son mets :
① à saucisson,
② à escargots,
③ à fruits,
④ à huîtres,
⑤ à fraises,
⑥ à petits fours ou gingembre,
⑦ à cornichons,
⑧ à sardines,
⑨ à poisson,
⑩ à homard...

son maniement, si bien qu'il en a peu promu l'usage. Ce n'est qu'au cours du XVIIIe siècle que la fourchette s'impose. Les règles d'hygiène commandent désormais d'éviter de toucher les aliments avec les doigts. Sa partie haute, le fourchon, adopte alors une quatrième dent et se recourbe.

Après des siècles d'une existence confinée aux tables aristocratiques, elle gagne un public plus large au XIXe siècle grâce à des innovations technologiques comme la galvanoplastie, une méthode développée par Christofle à partir de 1842, qui lui permet de lancer le métal argenté.

FOURCHETTES EN FOLIE

Si la fourchette se popularise, elle ne se banalise pas. Au XIXe siècle, il est même de bon ton d'en proposer pour tous les mets à la mode. Fourchettes à huîtres, escargots, sardine, poisson, gibier, entremets, gâteaux, salade, dessert, melon, mangue... s'ajoutent à la fourchette standard. Placées à gauche de l'assiette, les fourchettes ont les dents posées côté nappe. Une singularité française. Les Anglais font l'inverse sous prétexte de protéger le vernis des tables. C'est leur usage qui s'est imposé partout de nos jours, y compris dans les restaurants français, au grand regret des prosélytes de l'art de vivre à la française.

Aux XXe et XXIe siècles, l'heure est à la simplification. Plus question d'aligner sur la table un nombre incalculable de fourchettes dont plus grand monde ne connaît la fonction. Ce couvert continue de s'adapter à nos modes de vie. De grandes maisons comme Christofle et Guy Degrenne ont récemment conçu des modèles spéciaux pour les apéritifs dînatoires. Avec la vogue actuelle des sandwiches, pizzas, sushis et autres "finger food", les doigts menacent à nouveau de ringardiser la fourchette. Nul doute qu'elle saura encore serrer les dents et se montrer utile : elle a les dents longues ! ■

Photo : DR/Bernd Jonkmanns/Alessi

La fourchette, objet design

A LA TÊTE DE LA CRÉATION ET DU MARKETING D'ALESSI, CÉLÈBRE ENTREPRISE DE DESIGN ITALIEN FONDÉE EN 1921, ALBERTO ALESSI COLLABORE AVEC LES PLUS GRANDS DESIGNERS INTERNATIONAUX DES ARTS DE LA TABLE.

LA FOURCHETTE A-T-ELLE BEAUCOUP ÉVOLUÉ ?
Les fourchettes d'il y a 100 ans ou même du XVIIIe siècle avaient des dents énormes, beaucoup plus longues qu'aujourd'hui. Elles ont eu trois dents puis quatre. Nous refaisons des modèles à trois dents mais en général ça ne marche pas. Il semble que les gens soient attachés aux quatre dents.

A QUOI RESSEMBLERA-T-ELLE DEMAIN ?
Comme le couteau ou la cuillère, la fourchette a une histoire très longue. Elle a prouvé sa fonctionnalité. On ne peut pas s'attendre à de véritables innovations quant à sa fonction. Seule l'esthétique change. Demain, nous mangerons toujours avec une fourchette.

LA FOURCHETTE INSPIRE-T-ELLE LES DESIGNERS ?
Tous les designers conçoivent la fourchette comme un prolongement de la main puis l'interprètent selon leur inspiration et leur créativité personnelle. Je me rappelle cette fourchette amusante qu'avait inventée l'un de nos designers lors d'un séminaire. Elle avait dans le manche un mécanisme qui permettait de la faire tourner pour recueillir les spaghettis !

QUELS MATÉRIAUX LUI CONVIENNENT LE MIEUX ?
Le plastique est le seul matériau qui puisse concurrencer le métal. Il donne des couverts, légers, de forme très design, agréables à utiliser.

www.DayzEbook.com

... et encore d'autres fourchettes pour d'autres usages :
⑪ à mangue
⑫ et ⑬ probablement des modèles pour... manchot !
⑭ fourchette de style Renaissance,
⑮ fourchette standard,
⑯ à gâteaux,
⑰ à tapas,
⑱ à ravioles et bouchées,
⑲ à viande,
⑳ à légumes.

Trois ingrédients maxi...

Quatre recettes épatantes !

LE PARI DE LA RÉDACTION DANS CES PAGES ? JUSTE TROIS PETITES COURSES ET LES BASIQUES DU PLACARD POUR DES IDÉES GOURMANDES.

www.DayzEbook.com

Crème liquide, bacon en tranches et gélatine

Panna cotta salée au bacon

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4 H

Prêt d'avance

POUR 4 PERSONNES
LES 3 INGRÉDIENTS : 40 cl de crème liquide • 6 fines tranches de bacon • 3 feuilles de gélatine
VOUS AVEZ CHEZ VOUS : 1 oignon • 10 g de beurre • poivre

PELEZ et émincez l'oignon, coupez le bacon en lanières. Dans une poêle, faites-les fondre doucement avec le beurre 10 min.

EGOUTTEZ la préparation à l'écumoire et mettez-la dans une casserole. Versez la crème et portez à ébullition. Laissez frémir 5 min en remuant souvent. Dans le même temps, faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.

POIVREZ la crème au bacon, mixez (au mixeur-plongeant), et faites-y diluer la gélatine essorée entre vos mains. Répartissez la panna cotta dans des verres, laissez refroidir et mettez au moins 4 h au frais.

POUR SERVIR, parsemez éventuellement de ciboulette ciselée.

NOTRE BON ACCORD : un chinon rosé (Vallée de la Loire).

Vernies et cuillères : BHV - fond : Marie Pauler - papier : Tati

Photos : Jean-François Rivière - Réalisation et stylisme : Coco Jobard - Recettes : Pascale Mosnier

Tomates du dimanche soir

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES
LES 3 INGRÉDIENTS : 4 œufs • 4 tomates moyennes • 6 carrés de fromage ail et fines herbes (type Tartare ou Boursin)
VOUS AVEZ CHEZ VOUS : 4 cuil. à soupe de chapelure • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

PRÉCHAUFFEZ le four à th 5/6 (160°). Huilez 4 plats à four individuels. Lavez les tomates, ôtez les pédoncules, et coupez-les en deux horizontalement. Avec une cuillère, éliminez le plus gros des pépins. Mettez 2 moitiés de tomate dans chaque plat. Salez et poivrez, arrosez d'un filet d'huile, et enfournez pour 15 min.

SORTEZ LES PLATS DU FOUR, émiettez le fromage sur les tomates et remettez au four pour 5 min environ, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

SORTEZ à nouveau les plats du four. Cassez un œuf dans chacun d'eux entre les demi-tomates. Salez et poivrez les œufs. Parsemez les tomates de chapelure. Remettez les plats au four pour environ 8 min, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris. Servez très chaud.

NOTRE BON ACCORD : un côtes-du-rhône-villages-sablet blanc.

Sur une idée de Jean-François Piège.

Une autre idée

Vous pouvez également faire cette recette avec du fromage de chèvre frais (Chavroux ou Petit Billy) agrémenté de fines herbes.

Tomates, œufs, fromage ail et fines herbes

www.DayzEbook.com

Pommes de terre, Babybel et lardons fumés

Fondue de Babybel

www.DayZEbook.com

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES
LES 3 INGRÉDIENTS : 200 g de Babybel • 16 petites pommes de terre à chair ferme • 180 g de lardons fumés (de préférence coupés gros, type Herta)
VOUS AVEZ CHEZ VOUS : 1 tablette de bouillon de volaille • 10 g de Maïzena • 1/2 gousse d'ail • poivre

PRÉPAREZ DU BOUILLON en diluant la tablette dans 20 cl d'eau très chaude. Laissez tiédir. Coupez le fromage en dés. Pelez et hachez l'ail. Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur (environ 20 min).

PENDANT CE TEMPS, dans un petit bol, diluez la Maïzena avec 5 cuillerées à soupe de bouillon tiède. Dans une casserole, portez le reste de bouillon à ébullition, ajoutez la Maïzena diluée, l'ail et le fromage. Faites cuire quelques minutes sur feu doux, poivrez, puis mixez (au mixeur plongeant). Versez la fondue dans un caquelon à fondue posé sur un petit réchaud.

FAITES DORER les lardons à sec dans une poêle. Quand ils sont croustillants, égouttez-les sur du papier absorbant.

POUR SERVIR, mettez le caquelon et le réchaud sur la table, trempez-y pommes de terre et lardons piqués sur des fourchettes.

NOTRE BON ACCORD : un quincy (blanc de la Vallée de la Loire).

Sur une idée de Jean-François Piège.

Goût et couleur

Les amateurs de saveurs corsées poudreront légèrement les pommes de terre de piment d'Espelette.

Caquelon : Staub - assiette : RIVA - fond : Marie Paquet - Papier : Trait

Ananas, gingembre et pâte feuilletée

Tatin d'ananas au gingembre

FACILE ET BON MARCHÉ

Prêt d'avance

PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H
CUISSON : 40 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

LES 3 INGRÉDIENTS : 1 boîte (grand format) de tranches d'ananas au naturel • 1 rouleau de pâte feuilletée • 4 cm de racine de gingembre

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : 40 g de beurre • 50 g de sucre

EGOUTTEZ les tranches d'ananas et épongez-les dans du papier absorbant. Pelez et râpez finement le gingembre. Faites fondre la moitié du beurre dans une grande poêle antiadhésive, ajoutez le sucre et le gingembre, remuez quelques minutes pour faire colorer.

POSEZ les tranches d'ananas dans la poêle et faites-les dorer en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient jolimment caramélisées.

BEURREZ généreusement un moule à tarte. Rangez-y les tranches d'ananas, avec le caramel et le gingembre. Laissez complètement refroidir. Couvrez avec la pâte feuilletée, rentrez les bords à l'intérieur du moule, puis réservez au réfrigérateur au moins 1 h.

PRÉCHAUFFEZ le four à th 7 (210°). Enfournez la tarte bien froide et comptez environ 25 min de cuisson pour que la pâte soit dorée et gonflée.

SORTEZ LA TARTE du four, laissez-la reposer 5 min, puis couvrez d'un plat de service et retournez l'ensemble. Servez tiède ou froid.

NOTRE BON ACCORD : un cognac VSOP.

www.DayzEbook.com

L'œuf de Pâques

Les secrets d'une tradition gourmande

De l'œuf ou de la poule, qui a été le premier ? Pour ce qui est des coutumes liées à Pâques, c'est à coup sûr l'œuf ! A dénicher dans le jardin puis à croquer.

Texte : Catherine Gerbod

Symbole de renouveau, l'œuf a toujours été dans de nombreuses civilisations le héros de fêtes célébrant l'équinoxe de printemps, jour qui sonne la renaissance de la nature. Au IVe siècle, en fixant la date du jour de Pâques au premier dimanche après la pleine lune qui suit ce fameux équinoxe et en imposant la règle du carême, l'Eglise lance la nouvelle carrière de l'œuf. Dans cette période de quarante jours qui précède Pâques, les croyants sont invités à manger maigre et donc doivent se priver d'œufs.

DE VIEUX ŒUFS

Mais comme les poules continuent de pondre, survient au fil des siècles l'idée de décorer les œufs trop vieux pour être consommés, et de se les offrir le matin de Pâques.
Les œufs frais, eux, servent à confectionner plats et pâtisseries spécifiquement conçus pour ce jour de fête.
De païen, l'œuf devient un symbole religieux lié à Pâques. La tradition d'échange d'œufs peints bénits pendant les cérémonies pascales se développe d'abord chez les orthodoxes avant de prendre racine dans l'Europe catholique à partir du XIIe siècle.

TOUT CHOCO

Et le chocolat dans tout ça ? A la fin du XVIIIe siècle, il se coule dans les coquilles et en déloge le jaune et le blanc. Il faudra attendre la moitié du XIXe siècle pour que l'œuf en chocolat vienne détrôner celui de poule : grâce notamment à l'ajout de beurre de cacao dans le chocolat, on met au point les techniques de moulage. La pâte de chocolat devient lisse et brillante. Les moules épousent des formes de plus en plus complexes. Poule, poisson, cloche, agneau, lapin concurrencent l'œuf.
Remuer un œuf de Pâques et entendre un cliquetis prouvant la présence de petits œufs et de "friture" comble d'aise les gourmands. La coutume consistant à cacher des surprises (et pas seulement en chocolat !) dans les œufs serait née au XVIe siècle. Elle a en tout cas inspiré un célèbre fabricant italien de confiseries chocolatées, qui utilise ce subterfuge pour faire manger aux enfants des œufs en chocolat toute l'année ! ■

Photo : DR / Quentin Bertoux pour Jean-Paul Hévin

SONNENT LES CLOCHES !

Parallèlement, les cloches sont aussi entrées dans les traditions pascales. Vers le VIIe siècle, il devient interdit de les sonner à partir du jeudi saint. Et l'on se met à raconter aux enfants que les cloches sont parties à Rome pour en revenir le matin de Pâques chargées d'œufs qu'elles lâchent dans les jardins. Pas partout ! En Alsace, Allemagne, Autriche et Suisse, c'est aux lièvres qu'il revient d'opérer cette distribution si attendue par les enfants théoriquement sevrés de gourmandises pendant le temps du carême.

www.DayzEbook.com

Photos recette : Loic Nicoloso - Réalisation et stylisme : Marie Leteuré - Recette : Pascale Mosnier

Les œufs de Pâques aux 3 chocolats

UN PEU DÉLICAT MAIS BON MARCHÉ

Prêt d'avance

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

POUR 6 ŒUFS

6 œufs (calibre 55)
GARNITURE 1 : 100 g de chocolat noir (au moins 50 % de cacao) • 50 g de crème épaisse • 15 pistaches décortiquées non salées
GARNITURE 2 : 120 g de chocolat noir (au moins 50 % de cacao) • 3 cuil. à soupe de lait • 30 g de pâte à tartiner aux noisettes (type Nutella)
GARNITURE 3 : 150 g de chocolat praliné ("Pralinoise") • 10 noisettes décortiquées non salées

① **A L'AIDE D'UNE ÉPINGLE,** percez des trous pour former une petite couronne sur le bout pointu des œufs. Détachez délicatement la pointe de la coquille selon le "pointillé". Percez ensuite quelques trous à leur base. **PLACEZ UN ŒUF** au-dessus d'un bol, et soufflez dans les trous de la base pour vider l'œuf qui sortira par le trou de la pointe. Videz ainsi tous les œufs (vous utiliserez les blancs et les jaunes dans une autre recette). Rincez l'intérieur avec précaution et laissez les coquilles s'égoutter pointe en bas, sur du papier absorbant.

② **PRÉPAREZ LA GARNITURE N° 1 :** cassez le chocolat en petits morceaux. Faites bouillir la crème. A l'ébullition, éteignez le feu, ajoutez le chocolat et remuez pour lisser. Ajoutez les pistaches concassées, laissez tiédir.

PRÉPAREZ LA GARNITURE N° 2 : râpez le chocolat, faites-le fondre au bain-marie avec le lait, remuez pour lisser, ajoutez la pâte aux noisettes et remuez encore. Laissez tiédir.

www.DayzEbook.com

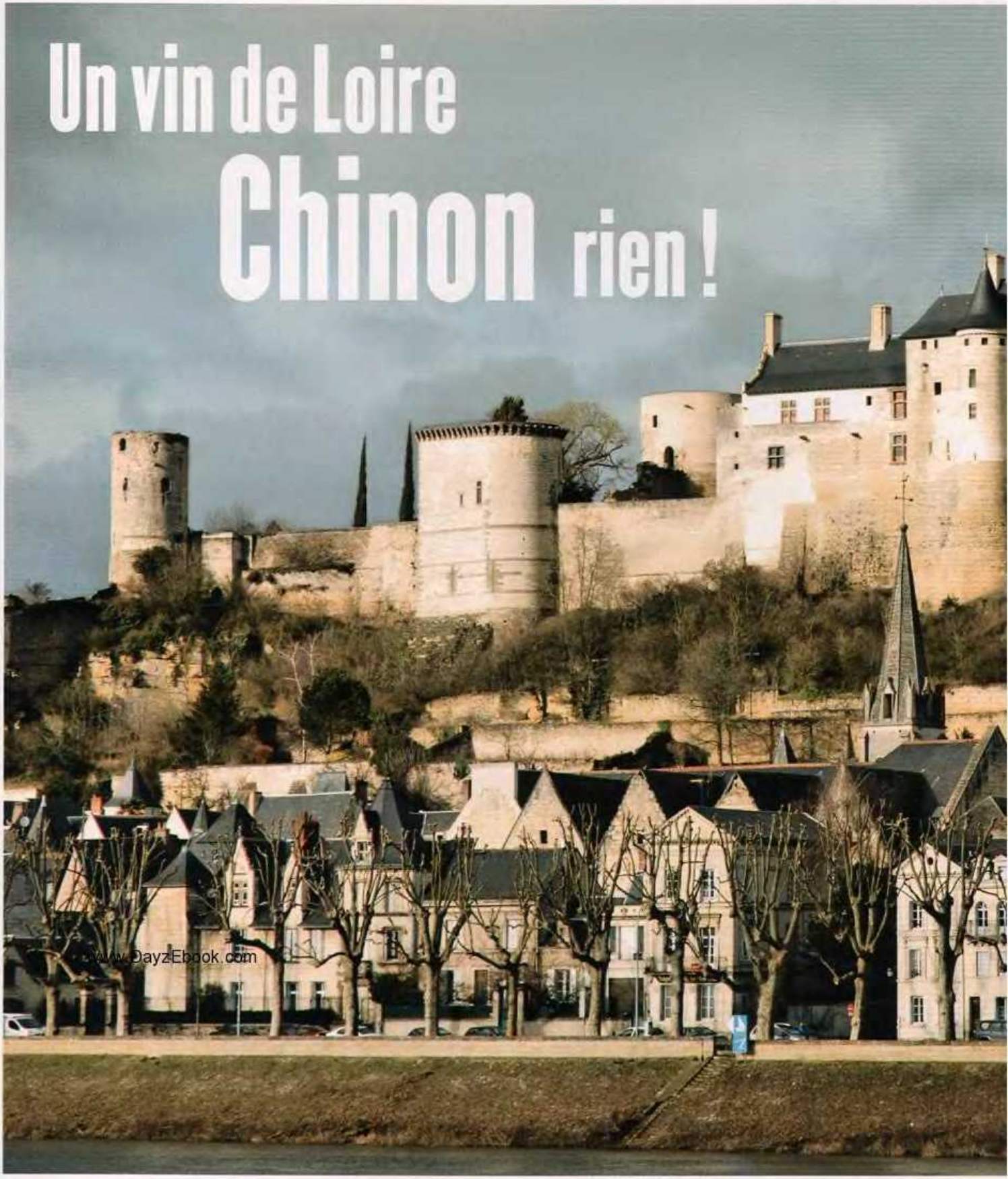
PRÉPAREZ LA GARNITURE N° 3 : faites simplement fondre le chocolat praliné au bain-marie, ajoutez les noisettes concassées, laissez tiédir.

③ **GARNISSEZ LES ŒUFS :** remplissez les coquilles à la petite cuillère, tant que le chocolat est encore liquide. Chaque garniture est prévue pour 2 œufs. Essuyez les traces de chocolat qui ont coulé au fur et à mesure. **RANGEZ LES ŒUFS** dans une boîte à œufs pour les mettre au réfrigérateur au moins 2 h. Sortez-les 15 min avant de les déguster.

LES CONSEILS DE CVF

- Décorez le dessus des œufs : pistaches, feuilles de menthe, écorce d'orange confite, éclats de pralines roses, vermicelle coloré, copeaux de chocolat...
- Dans la garniture n° 1, vous pouvez rajouter un peu de cannelle ou de gingembre (en poudre ou confit en lamelles), de l'extrait de café, de la vanille, voire un peu d'alcool.
- Torréfiez légèrement les pistaches et les noisettes à sec dans une poêle et laissez-les refroidir avant de les concasser, elles seront plus croustillantes.

Un vin de Loire Chinon rien !



www.DayzEbook.com

VIGNOBLE DE LÉGENDE ACCROCHÉ À LA TRADITION ET AUX COTEAUX DE TUFFEAU, NÉ DE LA LOIRE ET DU CABERNET FRANC, CHINON N'EST PAS CELUI QUE L'ON CROIT.

Texte : Karine Valentin – Photos : Jean-Luc Barde

Les rives de la ville de Chinon et la forteresse royale du XII[e] siècle : la demeure s'est récemment refait une beauté. En chantier depuis des années, enfin débarrassée du poids des ans, elle peut refléter la lumière de la Loire.

La lune à son premier quart infiltre la cavité peu profonde, le feu dans la cheminée colore le tuffeau, roche poudrée, calcaire fragile : génie du vin, il est partout. Avant, les paysans dormaient là avec les bêtes, couchés dans le foin. Ce soir, les rayons de l'astre soulignent sur la table de bois les fouaces qui déclenchèrent la fameuse Guerre picrocholine imaginée par Rabelais. La côte de bœuf, les pommes de terre sous la cendre et les quilles de rouge s'alignent comme les fidèles à la messe pour le sacre du printemps. Dehors, la vigne pleure... La taille de mars a fait son œuvre, les bois chagrins préparent lentement leurs bourgeons.

DES STYLES SI DIFFÉRENTS...

La viande brunit sur la braise, Jean-Max Manceau ouvre Soif de Tendresse, le plus jeune de ses chinons, juste gourmandise, prélude aux agapes à suivre, et à un superbe Caractère dans la fleur de l'âge. Dans la cave du président des vignerons de Chinon, les bouteilles jeunes sont prêtes pour leur sortie de Pâques, les autres prennent leur temps. Le vin, indissociable de la table, se goûte jeune et vieux, dans ce pays où Rabelais est plus connu que Jeanne d'Arc. Le plaisir de la chair contre celui de l'âme ! Les habitants de Chinon ne font pas la différence. Tous ici se réclament du plus humaniste des Chinonais, François Rabelais, dont l'œuvre invite à trinquer sans modération dans le propos comme à table, où la chair sied au palais comme au vin. Il libère les mots, allège l'esprit et le seul reste de ces repas, qui n'ont de pantagruélique que la convivialité, est le partage. Car on trouve toujours un ami pour un chinon, on y dégotte parmi les meilleurs cabernets francs pour toutes les envies à tous les prix. •••

www.DayzEbook.com

DÉCOUVERTE D'UN VIGNOBLE

●●● Cartographié depuis peu, à l'hectare près, le vignoble regroupe 51 terroirs différents... Enfiché dans un delta, embrassé par la Vienne et la Loire, le sol antédiluvien de Chinon est affable avec le cabernet franc, ce breton célébré par le père de Pantagruel : "J'entends de ce bon vin Breton, lequel poinct ne croist en Bretaigne, mais en ce bon pays de Verron". Il raconte avec plus ou moins de raideur, de fruit, de fougueuse jeunesse, d'austérité, la capacité de la nature à forger ses vins. Car Chinon est verni. Au pays de la rose des vents, le souffle du sud-ouest apporte la pluie mais celui de l'est frais et sec réchauffe le raisin. Quant aux terribles vents du nord, ils sont tenus en respect par la forêt des plateaux. Il pleut moins à Chinon qu'aux alentours.

FRUITÉ OU CORSÉ, LE SOL PARLE

Vin de tempérance, affriolant, digeste, léger et gracile lorsque né sur les terrasses graveleuses bordant la Vienne, il exhale des notes de violette, petits fruits rouges, fraise, cerise et mûre. Vin de grande garde lorsque issu du plateau et des coteaux d'argile au socle de calcaire et de tuffeau grignoté de l'intérieur par les hommes pour creuser des caves troglodytes, il a le coffre et la charpente veloutés des nantis qui mûrissent sur de profondes senteurs de truffe et de sous-bois.

Pour les attendre, voici les rosés pâles et délicats, que l'on prendrait pour des rosés méditerranéens tant ils sont fins. Enfin, pépite parce que rare, le blanc de chenin est pourtant de tradition, surtout à Ligré sa patrie. C'est le bon raisin qui guérit les jambes de Frogier, le berger. C'était le temps du géant Gargantua et de la Rabelaisie. ■

Le tuffeau, craie bienfaitrice, est partout. Les habitants ont jadis creusé des caves troglodytes pour y vivre, comme à la Devinière, maison où vécut Rabelais (1), au XVIe siècle, puis pour y garder leurs vins. Certains ont même creusé des cuves pour loger les vins en fermentation, comme les ancêtres de Jérôme Billard (2) au domaine de la Noblaie : aujourd'hui il y fait fermenter son Pierre de Tuf rouge. Et si Nicolas Grosbois (3) revient sur les terres familiales, c'est aussi pour produire des vins qui ont la "gueule" de leur sol et l'élégance du calcaire, au service du cabernet franc.

1

2

Charles Joguet

Dans le cercle fermé des excellents cabernets francs, les Clos de ce domaine sont en tête. Le Clos de la Dioterie 2007 (19 €) évoque des grands saint-émilion. Dynamique, il tire les autres par le col de la bouteille : tanins nobles, amplitude et longueur, tout y est. Le Clos du Chêne vert (18 €) est plus sage mais tout aussi puissant. Les Varennes du Grand Clos (15 €) sont élégantes et plus tendres.

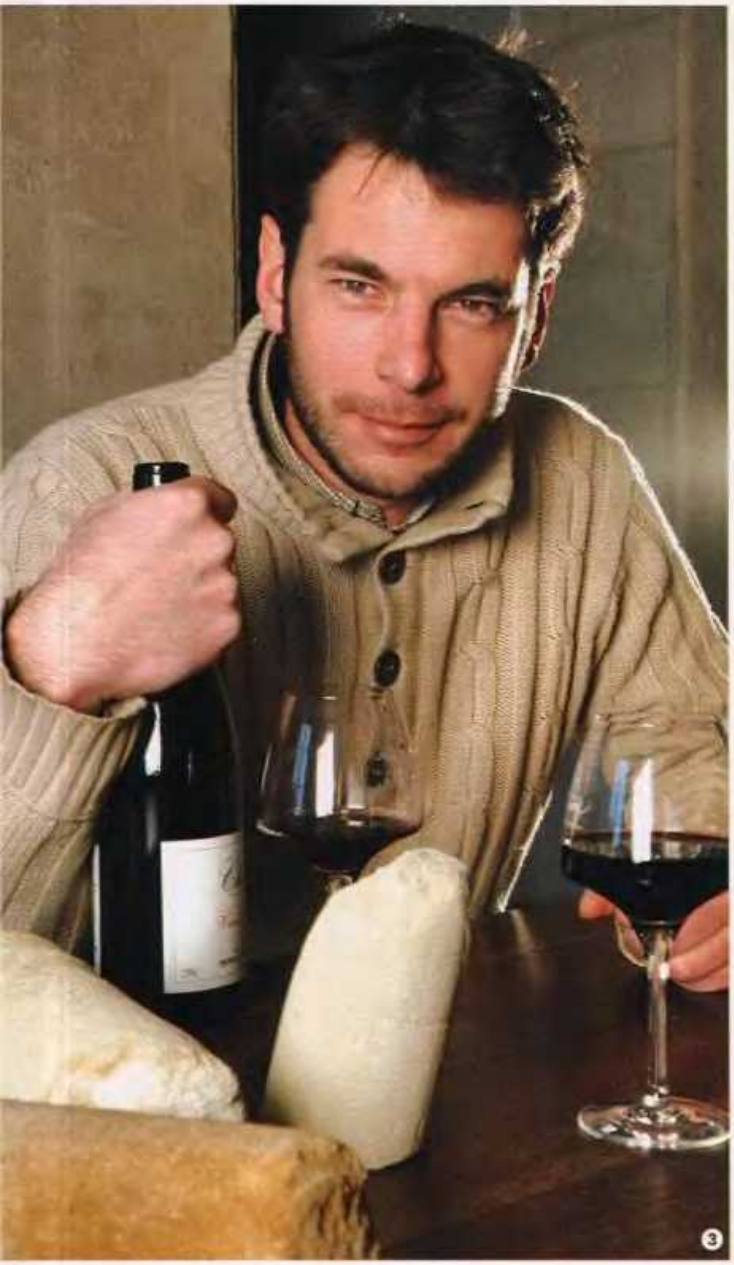
Bernard Baudry

Tous les types de sols pour 4 cuvées, canons du 2008. Des argilo-calcaires du coteau, Le Clos Guillot 2008 (12 €) tire des tanins poudrés. En plaine, les sables donnent Les Granges (7,45 €), plus juteuses que Les Grézeaux (10,80 €), issus de graves. Enfin, oublier La Croix Boissée (15,80 €), c'est déjà l'aimer, les rides lui vont si bien. Les chinons de cet acabit ont un potentiel incroyable !

Domaine de La Noblaie

"Avant, on mettait du sucre, aujourd'hui on travaille les sols ; on faisait 90 hl à l'ha, on en fait 40 ; on faisait des vins acides pour la garde, on fait des vins agréables, jeunes et vieux." Les Billard sont au cœur de la Rabelaisie, et l'on ne triche pas avec le sol. Le blanc 2009 (7,70 €) sent la noisette, l'amande et la pomme granny, quant au généreux rouge Pierre de Tuf 2006 (9 €), on peut déjà l'ouvrir.

www.DayzEbook.com



Flan de chèvre frais et poivrons confits avec un chinon rosé 2009

FACILE ET BON MARCHÉ

Prêt d'avance

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 30

POUR 6 PERSONNES

350 g de chèvre frais (type Chavroux ou Petit Billy) • 5 jaunes d'œufs • 25 cl de crème entière liquide • 30 g de beurre • 3 pincées de cumin en poudre
POUR ACCOMPAGNER : 4 beaux poivrons rouges • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

ALLUMEZ LE FOUR en position gril. Posez les poivrons sur la grille du four. Glissez-la à mi-hauteur du four et installez la lèchefrite en dessous. Faites griller les poivrons en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient uniformément bruns (environ 30 min).

SORTEZ LES POIVRONS du four, enfermez-les dans un sac en plastique (la peau se détachera facilement) et laissez refroidir. Pelez et épépinez-les. Détaillez-les en lanières, assaisonnez-les d'huile d'olive, de sel et de poivre.

PASSEZ LE FOUR à th 6 (180°). Préparez le flan : dans une jatte, mélangez le fromage de chèvre, la crème et les jaunes d'œufs. Assaisonnez de sel, poivre et cumin. Versez cette préparation dans un moule à cake beurré, couvrez d'une feuille de papier sulfurisé. Placez le moule dans un grand plat à four à demi rempli d'eau chaude et enfournez au bain-marie pour 30 min. Retirez le papier sulfurisé et prolongez la cuisson encore 30 min. Laissez le flan complètement refroidir puis démoulez-le.

POUR SERVIR, coupez le flan en tranches et accompagnez des poivrons grillés.

Encore plus de parfum

Servez avec ce flan une salade de mâche assaisonnée d'huile d'olive et de jus de citron.

Nicolas Reau

L'ancien pianiste revenu sur les terres familiales angevines a depuis débordé sur Chinon. Sur le plateau de Ligré, une petite dizaine d'hectares, un sol au travail et Garance : le 2008 (14 €) distille sa présence sur le fond d'un palais soyeux et profond, impose sa puissance sur une structure aux tanins robustes. La gracieuse se cache encore sous un air austère, ça lui passera avec le temps.

Domaine de Noiré

Longtemps au Château de la Grille, Jean-Max Manceau suit le domaine familial depuis 2001. Reconstruire la cave, reprendre le vignoble, présider le syndicat des vignerons de Chinon lui laissent le temps d'acheter 2 percherons pour balader les touristes et profiter de Soif de Tendresse 2009 (5,50 €), le plus jeune de ses chinons, tendre, sur de jolies notes de fruits rouges bien mûrs.

Jean-Maurice Raffault

50 hectares et tous les types de sols, une cave à la sortie de Chinon et un clos béni, ancien jardin des Religieuses du Calvaire. Rodolphe Raffault est enthousiaste, et ses cuvées avec. Le Puy 2007 (15 €) offre une matière riche, des notes de moka, de fruits noirs, d'épices et de poivre, à garder comme le Clos d'Isoré (9 €). Les Galuches 2008 (6,50 €) ont des notes de cerises et de jolis tanins.

Photos bouteilles : Thierry Legay

Voir nos adresses en fin de journal

www.DayzEbook.com

Travers de porc au miel et au romarin avec un chinon rouge 2008

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 1 H 40

POUR 6 PERSONNES
1,5 kg de travers de porc • 1 l de vin blanc sec • 20 cl de sauce soja • 4 cuil. à soupe de miel • 1 morceau de gingembre frais (100 g) • 5 brins de romarin • 4 feuilles de sauge • poivre

DEMANDEZ AU BOUCHER de découper le travers en tronçons.
PRÉCHAUFFEZ le four à th 7 (210°). Pelez et râpez le gingembre. Mettez les travers dans un plat à four, badigeonnez-les de miel, poivrez et poudrez de gingembre. Emiettez dessus le romarin et la sauge et arrosez avec le vin et la sauce soja. Enfournez pour 1 h 15. En cours de cuisson, ajoutez un peu d'eau si la sauce vous paraît trop courte.
BAISSEZ le thermostat à 3 (90°) et laissez confire encore 25 min.
SERVEZ CHAUD avec une purée de carotte ou de céleri.

www.DayzEbook.com

Frédéric Hardouin

Un emploi dans la métallurgie, un appartement à Clamart, trop de pollution, une femme compréhensive, et Frédéric Hardouin change de vie. Le terroir lui correspond : 5 ha, une vendange 100 % manuelle, une viticulture biologique et un garage où il installe ses cuves. Ses vins sont délicats et frais, Les Quarts Fleuris 2007 (6,90 €), de la dentelle de fruits rouges et des notes de violette.

Domaine Grosbois

Nicolas Grosbois n'a pas chômé : un tour du monde et… Panzoult. La terre, ils y reviennent tous, attachés à une région par les racines de leurs vignes. Il vinifie les siennes par parcelles pour exprimer la précision du sol. Gourmand et fruité, tel est le Clos du Noyer 2008 (13 €). Le Vieilles Vignes (9,50 €) a 85 ans et toutes ses facultés, plus la gourmandise garantie sans barrique.

Domaine de l'R

"Quand j'ai commencé, j'avais 2 clients de 80 ans, ils ont vu mes étiquettes, et je ne les ai pas revus." Un rien provocateur, Frédéric Sigonneau fonce dans le tuf. A partir d'un minuscule vignoble familial repris en culture biologique et de vignes de 50 ans, il assemble 5 parcelles pour Les 5 Eléments : la cuvée 2008 (7 €), bien dotée en fruit, possède la finesse du sol transmise de mémoire de vigne.

Jacques et Arnaud Couly, de Couly-Dutheil (1) : la maison a mis le vin de Chinon dans le circuit commercial comme Rabelais le mit à la table de Gargantua. A l'entrée de sa cave troglodyte du château de Coulaine, obturée par un rideau de lierre, Etienne de Bonnaventure (2) a placé le château sous les bons auspices de son patronyme, et figure aujourd'hui parmi les plus belles réussites chinonnaises. Bernard et Mathieu Baudry (3), du domaine Bernard Baudry ; Jacques Jeunet et Kevin Fontaine (4), son maître de chai au domaine Charles Joguet ; Frédéric Sigonneau (5), l'un des derniers venus dans l'appellation.

Château de Coulaine

Trois types de sols et une culture biologique depuis 15 ans ont pourvu les cabernets francs des plus belles qualités. Les Picasses 2008 (17 €), sur argiles fines, offrent un fruit mûr et la vivacité des sols argilo-calcaires. La Diablesse (17 €) porte le surnom d'une ancêtre qui assassina son beau-frère, l'impétueuse laisse à la postérité un vin rassemblé aux tanins tendres dans un corps souple.

Couly-Dutheil

L'entreprise aujourd'hui gérée par Jacques et son fils Arnaud possède 90 ha et l'une des plus belles parcelles de la commune de Chinon, là où sont les plus beaux calcaires. Le Clos de l'Echo 2006 (15 €), bordé des murailles du château, a l'audace pour vieillir. Franc, épicé, velouté, avec des notes intenses et chaleureux en 2005 (cavistes). Pour le printemps, on choisit le rosé 2009 (6,20 €).

Philippe Alliet

"Sans Gargantua, nous n'en serions pas là !" Pourtant, loin de mettre ses pas dans les traces du géant, Philippe Alliet travaille dans la minutie pour produire le Coteaux du Noiré (20 €). De la même veine mais pas du même sol, L'Huisserie 2005 (17 €) : de la haute couture. De ses parcelles de sables et graviers, plus "roturières", et de ses Vieilles Vignes (15 €), il a su tirer toute la tendresse.

Photos bouteilles : Thierry Lepay

Voir nos adresses en fin de journal

Carnet de voyage

La Table de Béa. De son restaurant à Tours, elle garde un souvenir stressant. Mais depuis son installation à Crissay-sur-Manse, elle affiche un plat unique à sa carte, et un sourire à sa face. Elle dresse les tables de sa petite salle selon l'envie de ses clients, se cache derrière le bar dans une cuisine minuscule bien assez grande pour ses deux bras. Sa gentillesse est immense, son talent l'est tout autant. On se régale des délices de la saison, colorés des épices de son passé. L'été sous la tonnelle, au cœur de l'un des plus "beaux villages de France", on vient pour l'assiette arrosée d'un bon vin de Loire mais surtout pour le charme de Béatrice Desnoue. Menu à 20 €.

Domaine de Beauséjour. Posée à flanc de coteau sur la commune de Panzoult, une ferme avec piscine, construite autour de caves troglodytiques, et Marie-Claude Chauveau : au gîte et à la cave, elle s'occupe de ses hôtes et de la commercialisation des vins du domaine. Deux chambres : 70 € et 85 €, suite de deux chambres (120 € pour 4), et un gîte (2 à 4 personnes, 650 € la semaine).

www.DayzBook.com

Voir nos adresses en fin de journal

A 250 km de Paris, le vignoble de Chinon couvre 2360 ha sur les coteaux de la Loire et dans les plaines alluvionnaires de la Vienne (1). C'est la Rabelaisie, patrie du père du facétieux Gargantua (2), dont le sablier, fabriqué pour commémorer l'anniversaire du géant, est conservé dans la cave de Philippe Alliet (4). Il met une heure à couler, moins de temps qu'il n'en faut à Angélique Léon, Nicolas Grosbois et Laure Dozon (3) pour goûter leurs différentes cuvées à *La table de Béa*, signant ainsi la convivialité de Chinon qui l'été tourne autour de ses rosés. Parmi les meilleurs du millésime 2009 : ceux du Domaine de la Noblaie (5), de Jean-Maurice Raffault, de Couly-Dutheil et de Frédéric Hardouin.

Et aussi...

Domaine Charles Pain *2008* - 5,80 €
Ce chinon rouge est fruité et soyeux, avec la pointe d'austérité qui signe les vins de la Loire, et un prix qui nous ravit.

Domaine Wilfrid Rousse, *Les Galuches 2008* - 6 €
Les tanins de ce rouge sont fins, le palais velouté et les arômes de fruits noirs bien développés.

Domaine Angélique Léon *2008* - 6,20 €
Ferme sous la langue, avec des saveurs de fruits rouges et violette, le rouge gourmand du printemps.

Domaine Dozon *Clos du Saut au Loup 2008* - 6,50 €
Ce rouge sur le fruit et la fraîcheur, avec des notes épicées, peut se déguster avec des poissons.

Château de La Bonnelière *2008* - 7,40 € Une belle qualité de fruits rouges sur une structure fine et souple pour ce chinon rouge qui se boit jeune.

Domaine Gouron *Vieilles Vignes 2005* - 11 € Une pointe animale pour ce rouge qui commence à vieillir, doté de tanins fins sur un palais langoureux.

Domaine de Beauséjour *2005* - 11,50 €
Voici un joli exemple de chinon rouge vieilli en fût, structuré et gourmand, avec des notes grillées.

Clos de Baconnelle *2008* - 15 €
Ce chinon rouge issu de raisins bio possède toute la transparence des vins naturellement produits.

Laperouse
Depuis 1766 à Paris
Vivez l'expérience d'un lieu d'exception, d'une cave et d'une carte uniques. Le chef, Jean-Sébastien Pouch et son équipe vous invitent à goûter une cuisine intemporelle et créative.
Sa carte et l'accueil qui vous sera réservé donneront à votre déjeuner ou à votre dîner une marque inoubliable de luxe et de plaisir : à vivre dans les petits salons privés, restaurant, salons de réception et bar "Le Velours".
51 Quai des Grands Augustins - 75006 PARIS - Tél : 01 56 79 24 24
www.laperouse.fr

Texte : Catherine Gerbod

Photos : Thierry Legay

Les foires aux

Avec le retour des beaux jours, les rosés, les blancs les vins d'hiver en cave. Voici quelques pistes pour

Corbières 2009
Les Ollieux Romanis - *3,50 €*
Ce domaine des Corbières est réputé pour ses rouges. Cela n'empêche pas ce rosé d'être bien dans la lignée des vins de la propriété. Il marie le côté solaire et la délicatesse. Sa matière douce enveloppe la bouche tout en distillant des notes fraîches d'agrumes et de fruits rouges. Parfait pour fêter les premiers soleils, sur des tapas au saumon fumé ou aux anchois.
Carrefour

Côtes du Rhône 2008 *Dauvergne Ranvier, de Natura Rerum* - *4,40 €*
Souple, croquant, délicieusement fruité, fluide, ce rouge a du corps mais se garde bien de nous étourdir dès la première gorgée. Il s'inscrit plutôt au parti des vins digestes qui accompagnent dans la bonne humeur une cuisine savoureuse : un gâteau d'aubergines à l'agneau, une tarte à la tomate et aux oignons, des viandes grillées, des lasagnes. Un excellent rapport qualité-prix et un vin certifié AB.
Monoprix

AVEC LES LÉGUMES PRIMEUR

La viande donne souvent le tempo de l'accord mais, au printemps, les légumes sont à la fête. Reine de la saison, l'asperge a son chouchou : le muscat sec d'Alsace. Lui vont aussi un riesling, un vin de Loire à base de chenin (savennières ou vouvray), ou encore un condrieu. Fruités et minéraux, ces vins subtils s'accordent aussi avec les légumes nouveaux (petits pois, oignons, poireaux…), de même que les rosés qui ont du corps et de la vivacité. Avec un céleri-rave râpé, optez pour un sylvaner d'Alsace ou un savagnin du Jura, avec des petits navets confits, un bourgogne rouge ; des épinards à la crème, un sauvignon ou un chardonnay.

Sauvignon 2009 *Gérard Bertrand Autrement bio* - *3,75 €*
Sous le soleil du Languedoc, le sauvignon donne des arômes bien différents des traditionnels sauvignons de Loire. Ici point de buis et de bourgeon de cassis, place aux notes de fruits blancs, de fleurs et de brioche. Son opulence et sa matière qui enrobent le palais n'excluent pas la fraîcheur. Pour le mettre en valeur, il ne vous reste plus qu'à faire griller les poissons et les gambas.
Carrefour Market

Alsace Gentil 2008
Domaine Becker - *4,50 €*
Comment résister à un gentil ? Sous ce nom se cache un vin d'assemblage alsacien qui doit contenir au moins 50 % de cépages nobles : riesling, gewurztraminer, muscat et pinot gris. Celui-ci, certifié AB, en contient 84 %. S'y ajoute le pinot blanc. Chaque cépage apporte ses qualités et cela donne un vin joyeux, rond et vif, fruité et dynamisant, à servir en apéritif, sur des salades ou des charcuteries.
Monoprix

www.DayzEbook.com

AVEC DE L'AGNEAU

Puisqu'il est bien connu que l'agneau est doux, sa viande tendre réclame des rouges soyeux, ou aux tanins patinés par le temps… Sur un gigot ou un carré, un châteauneuf-du-pape ou un médoc. S'il est cuisiné avec des épices, cherchez du côté des syrahs. En navarin avec légumes nouveaux, offrez-lui le fruité d'un pinot noir ou d'un rosé ; en tajine ou confit, cap sur le Languedoc-Roussillon.

Côtes de Provence 2009
Château Ferry Lacombe - *5,20 €*
Il y a d'abord sa couleur, d'un rose pâle quasi diaphane, qui tranche avec les rosés tellement rose bonbon qu'ils en sont suspects. Et puis, sa texture veloutée en attaque, sa finesse, ses arômes de pêche et de pamplemousse qui conjuguent la douceur du fruit et la fraîcheur désaltérante. Partant pour l'agneau et les desserts aux fraises, il s'ouvre dès l'apéritif, sur des bouchées au jambon cru.
Carrefour Market

vins de printemps

fruités et vifs, les rouges rayonnants de fruits renvoient choisir des vins aux couleurs de saison.

Monbazillac 2007
Château Combet - 6,90 €
Pourquoi les liquoreux seraient-ils réservés au foie gras de Noël ? Avec les fraises nature ou parfumées à l'orange, les desserts aux mangues, à l'abricot, avec un tajine de poulet aux citrons confits ou un plat sucré-salé à l'ananas, ce vin-là a son mot à dire. Il offre au palais des notes pulpeuses d'orange confite, d'abricot sec et d'ananas et s'achève par une finale fraîche qui n'empâte pas la bouche.
Franprix

Côtes du Roussillon-villages 2008
Clot de l'Oum - 10,90 €
Régulièrement, les vins de ce domaine retiennent notre attention. De celui-ci on a aimé l'alliance de force et de souplesse, la profondeur de ses saveurs fruitées, les notes délicatement épicées, la volupté et cette finale nette et fraîche qui invite à se régaler d'une épaule d'agneau confite ou d'un tajine aux pruneaux. Et si on l'oublie quelques années, il a de quoi résister aux assauts du temps !
Monoprix

Bourgogne 2009
Frédéric Magnien - 7,90 €
Un rosé à ce prix ? Un rosé venu de Bourgogne ? Un rosé d'une pâleur extrême ? Autant d'éléments qui intriguent ! La dégustation confirme son originalité. A mille lieux des rosés type grenadine, c'est un vin construit comme un blanc, avec des arômes fruités délicats, une attaque douce et beaucoup de fraîcheur sur les fruits rouges. Très chic avec un saumon grillé ou des brochettes de gambas au lard.
Carrefour

AVEC DES FRAISES

Clin d'œil à la couleur, les fraises ont bien des affinités avec le rosé, qu'il soit de Provence, Corbières, Bourgogne. Associées à des oranges, kumquats ou mangues, elles aiment le sauternes et le monbazillac ; en tarte ou en fraisier, un champagne rosé ; avec le croustillant d'un sablé ou d'un mille-feuille, un vin doux naturel (banyuls, maury, rasteau).

Saint-Véran 2008 ***Domaine Martin La Croix Senaillet*** - 7,99 €
Cette jolie appellation du Mâconnais produit de séduisants blancs à base de chardonnay à l'instar de celui-ci. Charnu comme un fruit juteux, il offre une robe cristalline, des notes d'agrumes et de fruits exotiques et développe une finale dynamique propre à réveiller les papilles. Un vin idéal pour accompagner les fruits de mer et les poissons, ou du fromage de chèvre mi-sec.
Magasins U

Châteauneuf-du-Pape 2009
Château de la Grande Gardiole - 11,99 €
De cette bouteille s'échappe l'esprit de cette superbe appellation, digne d'une réunion familiale de printemps et des plats qui invitent à table de belles pièces de canard, agneau, volaille ou bœuf, cuisinées avec goût. Cet esprit, c'est la puissance solaire et fruitée associée à une texture de velours apportée par le grenache. Servi entre 16 et 18°, il sera à point.
Intermarché

www.DayzEbook.com

LES FOIRES AUX VINS DE PRINTEMPS MODE D'EMPLOI

Les foires ont déjà commencé dans certaines grandes surfaces, alors dépêchez-vous pour profiter des bonnes affaires. **Intermarché :** du 23 mars au 3 avril. **Magasins U :** du 23 mars au 3 avril. **Franprix :** du 25 mars au 5 avril. **Carrefour Market :** du 31 mars au 11 avril. **Monoprix :** du 7 au 18 avril. **Carrefour :** du 20 au 28 avril. Sont absentes de notre sélection les enseignes qui n'ont pas, cette année, programmé de foire aux vins de printemps au niveau national (Leclerc), qui l'ont organisée mais dès le mois de mars (Auchan) ou qui n'ont pas donné suite à nos demandes d'information (Casino).

Dans ces pages, tous les prix sont donnés à titre indicatif.

Menu bien-être

AU PRINTEMPS, NOTRE ASSIETTE SE MET AU "VERT" ET FAIT LA PART BELLE AUX VÉGÉTAUX, POMMES DE TERRE PRIMEUR ET FRUITS FRAIS NATURELLEMENT VITAMINÉS.

PAR SUSHI 40 **kcal**

Sushis de pomme de terre au saumon

FACILE ET BON MARCHÉ

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 12 SUSHIS

12 petites pommes de terre à chair ferme • 3 tranches de saumon fumé (120 g) • 1 cuil. à soupe d'aneth ciselé • quelques gouttes d'huile de sésame • 1 cuil. à café de graines de sésame • 12 brins de ciboulette

PELEZ, lavez et essuyez les pommes de terre. Faites-les cuire 15 à 20 min à la vapeur puis laissez-les tiédir.

EBOUILLANTEZ 10 secondes les brins de ciboulette et égouttez-les. Coupez les deux extrémités des pommes de terre tièdes pour avoir des petits cylindres. Coupez chaque tranche de saumon en 4 bandes de la largeur des pommes de terre. Parsemez d'aneth. Enveloppez chaque pomme de terre avec une lamelle de saumon fumé (côté aneth), et maintenez avec un brin de ciboulette.

PARSEMEZ de graines de sésame et de gouttes d'huile de sésame. Disposez les sushis sur un plat et servez aussitôt.

CÔTÉ DIÉTÉTIQUE

Cette version francisée du sushi japonais mise sur des pommes de terre primeur de qualité, à chair ferme, qui bénéficient d'un bonus en vitamine C (du fait de leur récolte précoce) et d'un taux de glucides aussi intéressant que le riz. De quoi fournir une bonne dose d'énergie diffusée progressivement dans le corps tout en favorisant le rassasiement (contrairement aux chips très caloriques !)

www.DayzEbook.com

Vaisselle : Habitat

PAR PORTION

CÔTÉ DIÉTÉTIQUE

Ce plat très vert comporte des légumes riches en antioxydants et en fibres, fort utiles après l'hiver pour nettoyer et régénérer l'organisme ! N'oubliez pas la touche colorée du curcuma : cette épice, associée au poivre et à l'huile d'olive, est sans doute un puissant élément de défense contre le vieillissement de nos cellules.

Vaisselle : Habitat

Photos : Loïc Nicoloso - Réalisation et stylisme : Marie Leteuré
Recettes et textes : Solveig Darrigo-Dartinet, diététicienne

289 kcal

Cabillaud vapeur, légumes printaniers

ASSEZ FACILE, ABORDABLE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN
RÉFRIGÉRATION : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES
4 pavés de cabillaud (500 g) ● 400 g de petits pois frais écossés ● 12 asperges vertes ● 140 g de haricots mange-tout ● le jus de 1 citron ● 1 gousse d'ail ● 1 cuil. à café de curcuma ● 1 bouquet d'estragon ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 pincée de sucre ● sel gris ● poivre

CISELEZ l'estragon. Pelez et écrasez l'ail. Mélangez-le dans un plat creux avec le jus de citron, le curcuma, 2 cuillerées à soupe d'huile et 2 d'estragon, salez, poivrez. Ajoutez les pavés de cabillaud, retournez-les pour qu'ils s'imprègnent bien de marinade. Couvrez le plat de film étirable et réservez 30 min au réfrigérateur (vous pouvez le faire la veille).

PENDANT CE TEMPS, grattez les asperges et lavez les mange-tout. Faites cuire à la vapeur 15 min les asperges et 5 min les mange-tout. Dans une cocotte, faites suer 2 min les petits pois avec le reste d'huile, une pincée de sel et le sucre, en remuant. Couvrez d'eau, laissez mijoter à feu doux, à couvert, 6 à 8 min. Ils doivent rester un peu croquants.

EGOUTTEZ le poisson (réservez sa marinade) et faites-le cuire à la vapeur 10 min. Mixez 120 g de petits pois avec la marinade (selon la texture du coulis souhaitée, ajoutez un peu de jus de cuisson des pois) et le reste d'estragon.

RÉPARTISSEZ dans 4 assiettes les petits pois restants, les asperges et les mange-tout. Posez 1 pavé de cabillaud dessus, nappez de coulis de petits pois. Servez.

Vaisselle : Habitat

PAR PORTION 151 kcal (1 mousse + 1 madeleine)

Mousse de fraise au tofu, madeleines

FACILE ET BON MARCHÉ
Prêt d'avance
PRÉPARATION : 15 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H
CUISSON : 10 MIN

www.DayzEbook.com

POUR 4 PERSONNES :
300 g de fraises ● 200 g de tofu soyeux (magasin bio) ● 1 cuil. à soupe de sucre complet (type rapadura)
POUR 12 MADELEINES : 110 g de farine de riz complet (ou de farine de blé T 80) ● 2 œufs ● 60 g de purée d'amandes blanches (magasin bio) ● 2 cuil. à café rases de poudre à lever sans phosphates (magasin bio) ● 2 cuil. à soupe de lait demi-écrémé ● 80 g de sirop d'agave (magasin bio) ● 1 pincée de sel

EQUEUTEZ LES FRAISES (sauf 2, pour le décor) et mettez-les dans le bol d'un blender (ou d'un mixeur) avec le tofu égoutté et le sucre. Mixez, répartissez la mousse dans 4 coupes à glace transparentes. Réservez au réfrigérateur environ 2 h.

PENDANT CE TEMPS, préparez les madeleines : dans un saladier, délayez la purée d'amandes avec le lait et le sirop d'agave. Ajouter 1 œuf, fouettez, ajoutez l'autre œuf et, petit à petit, la farine, la poudre à lever et le sel. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer au minimum 30 min.

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR à th 6 (180 °). Versez la préparation dans des moules à madeleines et faites cuire 10 min environ, les madeleines doivent être dorées.

DÉCOREZ chaque coupe avec 1/2 fraise et 1 madeleine, servez.

CÔTÉ DIÉTÉTIQUE

Le tofu soyeux, sosie de notre fromage blanc ou de la ricotta italienne, en a l'onctuosité, tout en étant 100 % végétal, donc dépourvu de graisses saturées ! Riche en zinc et magnésium, il fournit peu de calcium, aussi vous accompagnerez cette mousse d'une madeleine à l'amande, un fruit oléagineux très riche en calcium.

Entre force et douceur

Le beurre demi-sel

On l'aime tartiné sur du pain, au petit déjeuner ou avec des fruits de mer, mais aussi incorporé dans une pâte à tarte... Y en a-t-il de meilleurs que d'autres ?

Texte et réalisation : Hélène Lacas

Qui dit beurre demi-sel évoque un beurre dans lequel un pourcentage de sel, variant entre 0,5 et 3 % (plus de 3 % pour le beurre salé), a été rajouté au cours de la fabrication.

Comme le beurre doux, il s'agit d'un produit naturel issu de la transformation de la crème de lait que l'on agite pour séparer le petit-lait des matières grasses. Chez les industriels, on utilise des butyrateurs (canons à beurre) qui font littéralement exploser les molécules. En moins de une heure, le beurre est fabriqué et emballé. Les bio aussi peuvent avoir été fabriqués de cette manière. Le logo AB, s'il ne garantit pas une qualité gustative spécifique, donne l'assurance que le cahier des charges de l'agriculture biologique a été respecté pour la production de la matière première et sa transformation. En revanche, la mention "beurre de baratte" (Le Gall, Reflets de France), non réglementaire, relève des usages de la profession et signale un beurre obtenu par malaxage traditionnel (plus lent que dans un butyrateur), après une phase codifiée de maturation de la crème. Le résultat n'est pas toujours évident au palais !

TYPICITÉ RÉGIONALE

Plus significative, la mention AOC obéit à des critères rigoureux de terroir et de tradition d'un savoir-faire, elle s'applique à des beurres extra-fins, c'est-à-dire fabriqués dans les 72 heures suivant la collecte de la crème ou du lait, exclusivement avec une crème pasteurisée n'ayant jamais été congelée ou surgelée. Rien d'étonnant si les deux AOC du test (Isigny Ste Mère et Echiré) sont arrivées en tête pour leur texture et leurs qualités aromatiques.

Défaut rédhibitoire sur certains produits testés, le manque de fraîcheur et un léger goût de rance en fin de bouche révèlent un problème de stockage en magasin ou de traitement de la crème. L'apport de sel, d'appréciation subjective, n'est pas apparu toujours équilibré, parfois jugé trop faible ou, à l'inverse, trop prédominant. Quant à la couleur jaune plus ou moins prononcée, elle n'influe pas sur la qualité du produit. Seuls le terroir et l'herbage ont une incidence sur la couleur et les saveurs d'un beurre. ■

17/20

Isigny Ste Mère
Beurre AOC d'Isigny demi-sel extra-fin
1,86 € les 250 g
Chez Auchan

Pour : belle présentation en pavé, couleur jaune appétissante, agréable odeur de noisette, texture fine parfaite, crémeuse et fondante en bouche, goût franc de beurre frais, sel bien équilibré, facile à tartiner, un grand cru de Normandie, d'excellent rapport qualité/prix.
Contre : rien à reprocher !

16/20

Echiré
Beurre demi-sel AOC des Deux-Sèvres
2,60 € les 250 g
Chez Carrefour market

Pour : couleur très pâle caractéristique des beurres Charentes-Poitou durant l'hiver, odeur agréable de crème fraîche, texture crémeuse, fine et fondante en bouche, goût franc, parfumé, facile à tartiner, bon équilibre en sel.
Contre : peut-être la présentation un peu stricte de la tablette et le prix !

14/20

Grand Fermage
Beurre moulé biologique demi-sel
2,41 € les 250 g
Chez Auchan

Pour : belle couleur tirant sur le jaune d'or, jolie présentation moulée, odeur de beurre frais, texture homogène, sel bien amalgamé, vrai goût laitier avec une pointe florale assez complexe et un soupçon de noisette, fondant en bouche.
Contre : pas suffisamment de sel, consistance un peu ferme, pas très facile à tartiner.

13/20

Le Gall
Beurre de baratte au lait cru demi-sel
2,30 € les 250 g
Chez Auchan

Pour : belle présentation de tablette artisanale, jolie couleur assez soutenue de jaune crème, texture très fine fondante et crémeuse, odeur de ferments lactiques, goût de beurre frais légèrement crémeux, facile à tartiner.
Contre : goût un peu banal, manque de longueur en bouche, pas assez salé.

www.DayzEbook.com

Photo : Sucré Salé / Jean-Paul Chassenet

Notre jury

Yannick Alleno, célèbre chef trois étoiles du *Meurice* à Paris, qui sert sur sa table un délicieux beurre de baratte artisanal au lait cru et salé au sel fin du maître fromager Pascal Beillevaire : Laurent Dubois, maître fromager, Meilleur Ouvrier de France et responsable de deux boutiques à Paris. Frédéric Simonin, jeune chef qui vient d'ouvrir son restaurant à Paris. Irène Karsenty et Hélène Lacas, de CVF.

Déroulement du test

La dégustation a eu lieu au *Meurice* à Paris. Huit beurres demi-sel ont été achetés dans plusieurs grandes surfaces. Ils ont été dégustés à l'aveugle juste accompagnés de baguette et d'eau. Pour plus de cohérence dans le test, les beurres avec cristaux de sel ont été éliminés du panel.

12/20

Président
Beurre gastronomique demi-sel
1,88 € les 250 g
Chez Monoprix

Pour : couleur de beurre assez pâle mais appétissante, présentation pratique en beurrier, texture bien souple parfaite pour tartiner, goût salé bien équilibré.

Contre : un peu pâteux et collant au palais, pas d'odeur de beurre frais, légère acidité en fin de bouche, beurre industriel standard, manque de typicité.

11/20

Reflets de France
Demi-sel, beurre de baratte à la fleur de sel de Guérande
1,82 € les 250 g
Chez Carrefour market

Pour : jolie couleur claire, aspect artisanal de beurre moulé, texture lisse souple, légère et fondante, agréable sensation de croquant du sel.

Contre : goût de sel trop accentué, odeur pas très franche ni très "beurre frais", amorce d'un petit goût rance en arrière-plan.

www.DayzEbook.com

10/20

Bridel
Beurre moulé biologique au sel de mer
2,95 € les 250 g
Chez Carrefour market

Pour : belle présentation de beurre fermier moulé, couleur jaune soutenu appétissante, légère odeur de ferments lactiques, goût convenable, teneur équilibrée en sel.

Contre : texture grasse, un peu collant en bouche, arrière-goût tirant sur le rance, manque de caractère.

9/20

Paysan Breton
Beurre moulé demi-sel
1,83 € les 250 g
Chez Monoprix

Pour : jolie forme moulée évoquant un beurre fermier, texture bien crémeuse, facile à tartiner.

Contre : sa couleur n'est pas éclatante, odeur très fermentée, manque de saveur, ressemble à un beurre végétal, pas assez salé, trop fort en goût avec pointe d'amertume et arrière-goût tirant vers le rance.

Photos : Thierry Legay

Voir nos adresses en fin de journal

VITE FAIT, BIEN FAIT

Photos : Valéry Guedes - Réalisation et stylisme : Valéry Drouet - Recettes : Pascale Mosmer

Asperges vertes, sauce mousseline à la ciboulette

Moules au chorizo

8 recettes en moins de 30 minutes

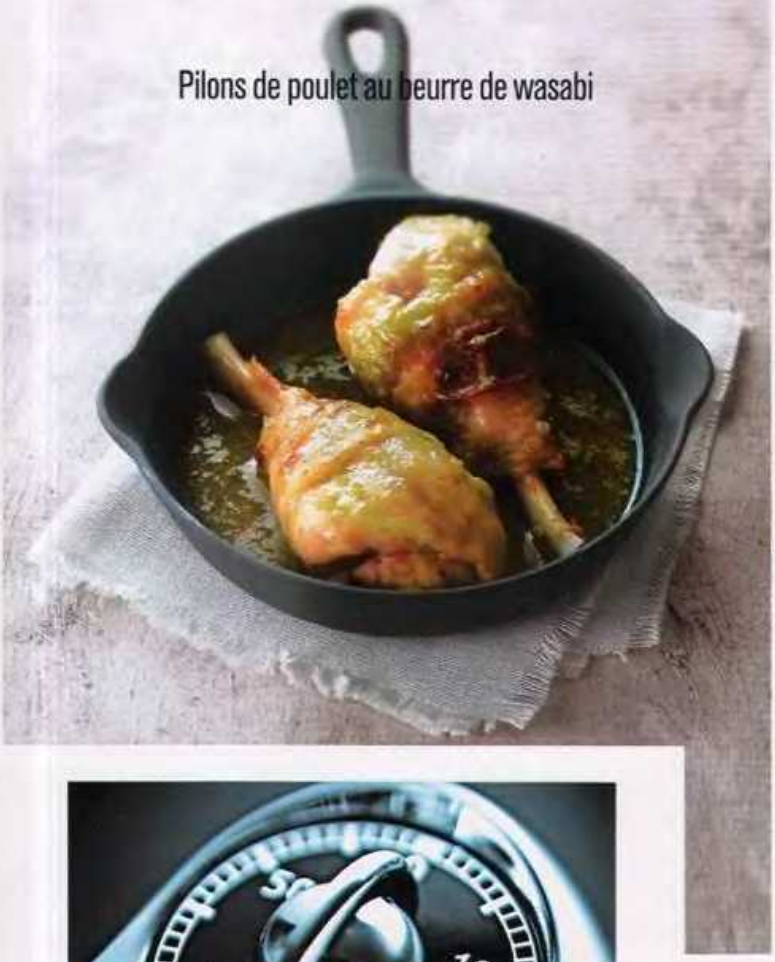
Salade aux quenelles rôties

Photo : Pierre-Louis Viel

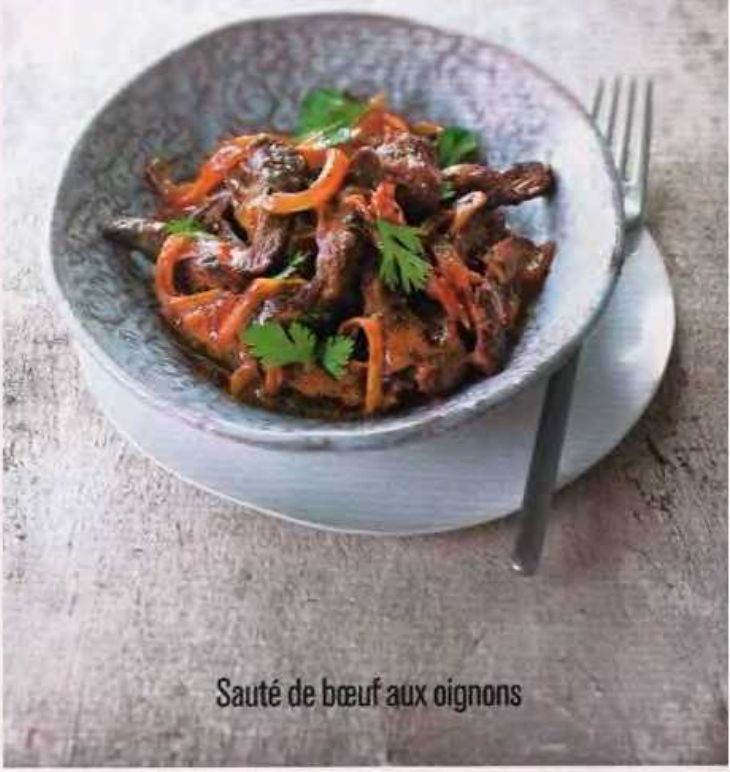
www.DayzEbook.com

Petits clafoutis au jambon

Pilons de poulet au beurre de wasabi



Voir nos recettes page suivante



Sauté de bœuf aux oignons

Verrines aux poires rôties

www.DayzEbook.com

Croquants au miel

8 recettes

Asperges vertes, sauce mousseline à la ciboulette

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION
ET CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

800 g d'asperges vertes • 1 œuf extra-frais • 1 cuil. à café de moutarde forte • 20 cl d'huile • 1 botte de ciboulette • le jus de 1/2 citron • sel • poivre

COUPEZ 1/3 de la tige à la base des asperges, grattez-les rapidement. Posez-les dans une passoire placée sur une casserole d'eau bouillante (ou dans un cuit-vapeur) et comptez 15 min de cuisson.

PENDANT CE TEMPS, rincez et séchez la ciboulette, ciselez-la finement. Cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Montez le blanc en neige ferme.

METTEZ LE JAUNE dans une jatte avec la moutarde, salez, poivrez. Montez une mayonnaise en ajoutant l'huile petit à petit, tout en fouettant (fouet électrique ou à main). Quand la mayonnaise est ferme et lisse, incorporez le jus de citron et la ciboulette, puis le blanc en neige en soulevant délicatement la masse à la spatule, pour obtenir une sauce mousseuse. Réservez-la au frais jusqu'au moment de servir.

SERVEZ les asperges tièdes avec la sauce mousseline fraîche.

NOTRE BON ACCORD: un muscat d'Alsace.

Salade aux quenelles rôties

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION
ET CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

4 quenelles de volaille • 200 g de champignons de Paris • 1 sachet de salade • 1 cuil. à soupe d'échalote ciselée (surgelée) • 4 cuil. à soupe de chapelure • 30 g de beurre • le jus de 1 citron • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

NETTOYEZ et émincez les champignons, arrosez-les d'un peu de jus de citron. Dans un saladier, fouettez l'huile avec le reste de jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez l'échalote, les champignons et la salade, ne remuez pas, réservez.

DÉTAILLEZ les quenelles en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Panez-les dans la chapelure en appuyant un peu avec les doigts pour la faire adhérer.

DANS UNE GRANDE POÊLE antiadhésive, mettez les quenelles à dorer avec le beurre, en les retournant souvent. Mettez-les dans le saladier, mélangez et servez aussitôt.

NOTRE BON ACCORD: un bourgogne blanc.

Conseil de pro

Volaille, brochet ou nature, toutes les quenelles conviennent mais choisissez-les fraîches ou sous vide, car en boîte elles sont moins bonnes.

Moules au chorizo

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION
ET CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 l de moules de bouchot • 150 g de chorizo piquant • 1 oignon • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de vin blanc sec • 8 brins de persil plat

BRASSEZ les moules plusieurs fois dans de l'eau froide (pour qu'elles rejettent leur sable). Détaillez le chorizo en fines tranches et retirez la peau.

PELEZ et hachez l'oignon, l'échalote et l'ail. Mettez ce hachis à fondre doucement dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez les tranches de chorizo, montez un peu le feu pour les faire dorer. Versez les moules, mouillez avec le vin, couvrez et laissez cuire, en secouant la cocotte de temps en temps, jusqu'à ce que les moules soient toutes ouvertes.

EFFEUILLEZ et ciselez le persil. Répartissez le contenu de la cocotte dans des assiettes creuses, parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

NOTRE BON ACCORD: un chablis (blanc de Bourgogne).

Le conseil de CVF

Si vous voulez transformer cette entrée en plat principal, servez les moules avec un riz blanc.

Petits clafoutis au jambon

www.DayzEbook.com

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION
ET CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

200 g de petits pois surgelés (ou frais, écossés) • 200 g de jambon à l'os • 4 œufs • 1 pot de Boursin Cuisine ail et fines herbes • 15 cl de lait • 10 g de beurre • sel • poivre

PRÉCHAUFFEZ le four à th 6 (180°). Plongez les petits pois dans de l'eau bouillante salée et comptez 10 min de cuisson.

PENDANT CE TEMPS, détaillez le jambon en dés. Dans une jatte, mélangez le Boursin, les œufs, le lait et du poivre, pour que la préparation soit homogène. Beurrez 4 plats à four individuels.

EGOUTTEZ les petits pois, répartissez-les dans les plats avec le jambon. Versez la préparation au Boursin et enfournez pour 15 min environ. Servez chaud.

NOTRE BON ACCORD: un pinot noir d'Alsace.

Le conseil de CVF

Pour une petite touche exotique, vous pouvez parfumer vos clafoutis d'une pincée de curry.

Poulet au beurre de wasabi

FACILE ET BON MARCHÉ

PRÉPARATION ET CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

8 pilons de poulet • 50 g de beurre mou • 1 cuil. à soupe de wasabi (moutarde verte japonaise) • 1 cuil. à soupe d'huile • 1/2 tablette de bouillon de volaille

PRÉCHAUFFEZ le four à th 6 (180°). Dans un bol, travaillez à la fourchette le beurre mou avec le wasabi pour obtenir une pâte homogène. Soulevez la peau des pilons à la jointure et, du bout des doigts, étalez un peu de beurre au wasabi sous la peau. Rangez les pilons dans un plat à four légèrement huilé. Emiettez la tablette de bouillon dans le plat, versez 10 cl d'eau.

ENFOURNEZ pour 25 min environ, en arrosant souvent les pilons avec leur bouillon. Disposez-les dans un plat de service. Versez 10 cl d'eau chaude dans le plat de cuisson, grattez avec une spatule pour décoller les sucs, versez cette sauce sur les pilons. Servez très chaud.

NOTRE BON ACCORD : un régnié (Cru du Beaujolais).

Pour accompagner

Servez des nouilles udon (dans les épiceries japonaises), très moelleuses et rapides à cuire.

Sauté de bœuf aux oignons

FACILE ET ABORDABLE

PRÉPARATION ET CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

500 g de bifteck • 500 g d'oignons émincés (surgelés) • 1 cuil. à soupe d'ail haché (surgelé) • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • 1 cuil. à soupe de Savora • 1 cuil. à soupe de sauce soja • 2 cuil. à soupe d'huile • 6 brins de coriandre • sel • poivre

FAITES CHAUFFER l'huile dans une cocotte (ou mieux, un wok si vous en possédez un). Mettez les oignons émincés et l'ail haché à fondre en remuant souvent, sans les laisser colorer.

PENDANT CE TEMPS, effeuillez et ciselez la coriandre. Détaillez la viande en fines lanières. Quand les oignons sont fondus, arrosez-les avec la sauce soja, montez le feu et faites-les un peu caraméliser. Ajoutez ensuite les lanières de viande et la Savora, remuez 2 min sur feu vif.

SALEZ, POIVREZ légèrement, parsemez de sésame et de coriandre, servez très chaud.

NOTRE BON ACCORD : un crozes-hermitage rouge (Vallée du Rhône).

Les conseils de CVF

- Pour réaliser cette recette, choisissez un morceau d'onglet ou de bavette, et veillez à découper ces morceaux, à fibres longues, dans le sens des fibres.
- Les amateurs de saveurs relevées ajouteront quelques gouttes de Tabasco.

en moins de 30 minutes

www.DayzEbook.com

Croquants au miel

Prêt d'avance

FACILE ET BON MARCHÉ

PRÉPARATION ET CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

100 g de beurre • 75 g de sucre • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 125 g de farine • 40 g de poudre d'amandes • 1 pincée de levure chimique • 1 cuil. à soupe de sucre glace

PRÉCHAUFFEZ le four à th 5/6 (170°). Dans une casserole, faites fondre le beurre et le miel.

DANS UNE JATTE, mélangez la farine, la poudre d'amandes et la levure. Ajoutez alors le contenu de la casserole et remuez pour obtenir une pâte homogène.

TAPISSEZ de papier sulfurisé la plaque du four. Déposez-y des cuillerées à café de pâte bien espacées, et aplatissez-les un peu avec le dos de la cuillère. Enfournez pour 15 min environ.

LAISSEZ LES BISCUITS refroidir sur une grille puis poudrez-les d'un nuage de sucre glace.

NOTRE BON ACCORD : un rosé d'anjou (Vallée de la Loire).

C'est bon avec...

... des fraises nature.

Verrines aux poires rôties

FACILE ET BON MARCHÉ

Prêt d'avance

PRÉPARATION ET CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 poires • 1/2 pot de confiture de lait (type Bonne Maman) • 8 petites meringues • 20 g de beurre salé • 1 sachet de sucre vanillé • le jus de 1/2 citron

PELEZ les poires et coupez-les en dés, en éliminant le cœur et les pépins. Faites mousser le beurre dans une petite cocotte. Faites-y ensuite fondre le sucre avec le jus de citron en remuant. Ajoutez les dés de poire et faites-les caraméliser pendant 5 min sur feu vif, en remuant sans cesse. Egouttez les dés de poire et laissez-les refroidir.

EMIETTEZ grossièrement les meringues avec les doigts. Mettez-en la moitié dans des verres, couvrez avec les dés de poires, nappez de confiture de lait, puis décorez du reste de meringue. Servez à température ambiante.

NOTRE BON ACCORD : un vouvray pétillant (Vallée de la Loire).

Pour vous abonner
rendez-vous p. 121, p. 131
et sur http://abonnement.cuisineetvinsdefrance.com

La bière n'amasse pas mousse

INTIMEMENT LIÉE À L'HISTOIRE DES PEUPLES, CELLE DE LA BIÈRE ÉVOLUE DEPUIS DES SIÈCLES AU GRÉ DES CHANGEMENTS DE SOCIÉTÉ.

Texte : Karine Valentin

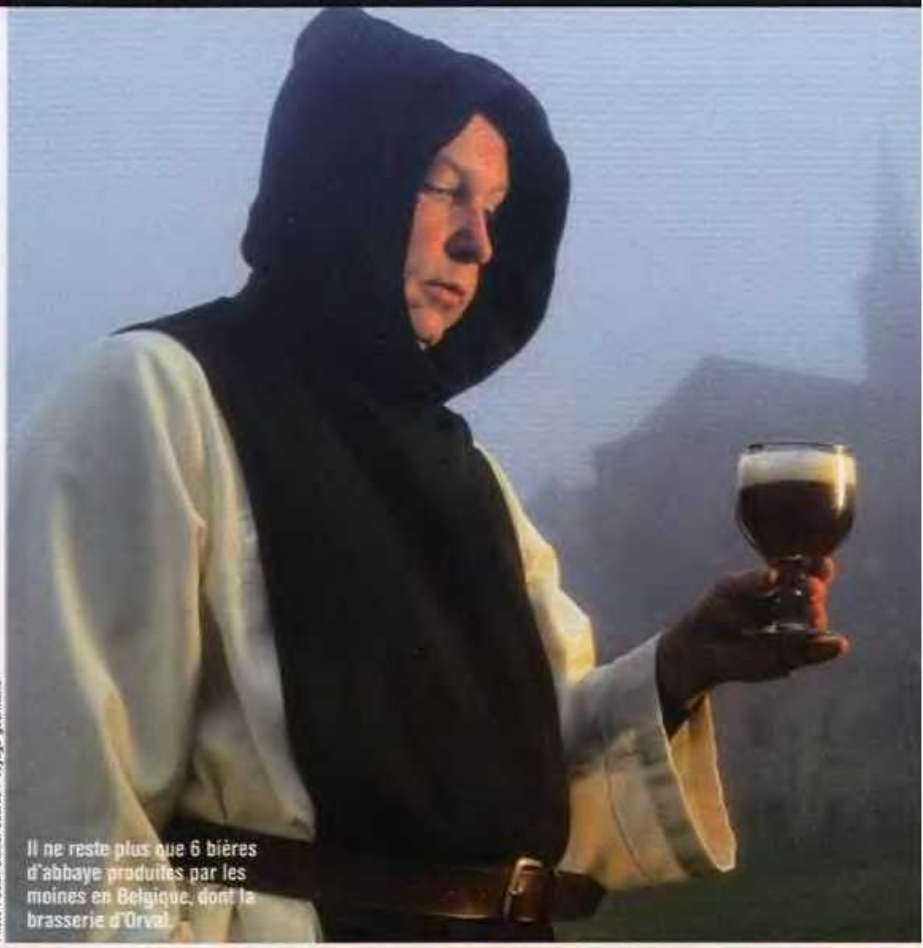


Photo : Jean-Daniel Sudres / Voyage-gourmand

Il ne reste plus que 6 bières d'abbaye produites par les moines en Belgique, dont la brasserie d'Orval.

Photo : Jean-Daniel Sudres / Voyage-gourmand

Le service de la bière est primordial pour la mousse.

www.DayzEbook.com

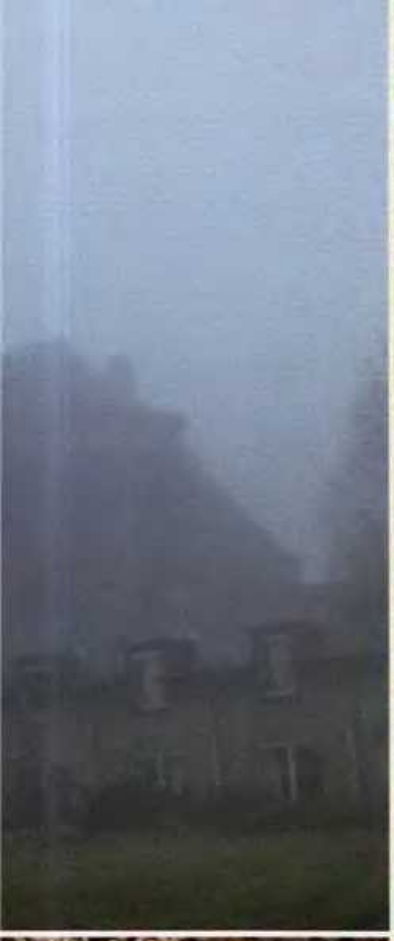
L'origine de la bière semble être le fruit du hasard : une galette de pain au fond d'une jarre humide, une fermentation, la découverte d'un liquide légèrement pétillant à la faculté de rendre heureux... Depuis les Sumériens, tous les peuples de l'Antiquité l'ont fabriquée et bue. L'art de la *sikaru* (pain liquide) est enseigné aux Egyptiens par le dieu Osiris, sous la bienveillance d'Isis, déesse de l'orge... les hiéroglyphes ont parlé, la bière désaltère, sert aussi de pharmacopée et d'onguent.

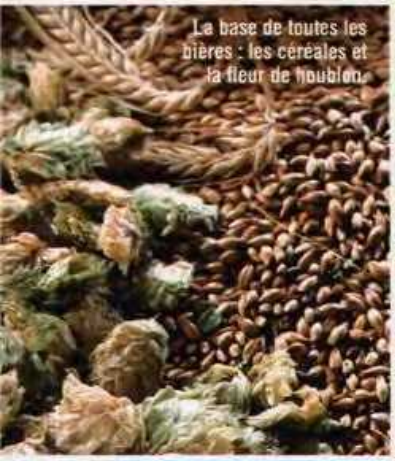
La recette entame sa conquête des pays du Nord, le mode de fabrication devient celui que l'on connaît aujourd'hui, et la bière prend le nom de cervoise. Le brassage est alors une affaire de femme ; en charge des travaux domestiques, c'est à elle que revient la fabrication du pain et de la bière. Mais la pétillante issue de l'orge, donc barbare, a du mal à remplacer le vin, plus civilisé, dans les calices des Grecs et des Romains. Ce n'est qu'après la chute de l'Empire romain qu'une nouvelle ère commence, au moment de la construction des monastères. Les fidèles se déplacent vers Compostelle. Sur le chemin, les moines leur offrent le gîte, le couvert, et la bière qu'ils se mettent à brasser, dépouillant ainsi les femmes de leur monopole. C'est pourtant une religieuse, Hildegarde von Bingen, qui découvre les vertus antiseptiques de la fleur de houblon : *Humulus*

lupulus, de la famille des cannabinacées, fera partie intégrante de l'élaboration de la bière dès le XII[e] siècle. De nos jours, les moines ont pratiquement tous abandonné le brassage dans leurs abbayes au profit d'entreprises industrielles qui produisent sous leur contrôle des bières d'abbaye.

LA PERTE DE SON PRESTIGE

La bière perd du terrain au profit du vin, entre les deux il y aura toujours une rivalité sur fond de guerre de religion. Au moment de l'Eucharistie, le vin se fait sang du Christ. La bière se retrouve liée au monde païen, elle ne figure plus sur les tables des notables... Elle résiste malgré tout car elle remplace l'eau souillée, vecteur du choléra et de la peste, si bien que le brassage est confié à des brasseurs professionnels. En France, les brasseries se multiplient avec l'installation à Strasbourg du premier brasseur en 1260. Louis XIV cède aux brasseurs, sous forme de charge héréditaire, le monopole de la fabrication de la bière en 1693, il durera jusqu'en 1791. La révolution industrielle et la pasteurisation font de la brasserie une véritable industrie de pointe qui réclame des moyens, le brassage local disparaît au début du XX[e] siècle avec la création de grands groupes, les plus puissants rachètent les plus faibles et la tradition se perd dans les tunnels de la mondialisation. ■





La base de toutes les bières : les céréales et la fleur de houblon.

Le houblon, aux vertus antiseptiques, fut imposé par Jean Sans Peur à la fin du XIV[e] siècle.

La Saint Jame's Gate Brewery, siège de la Guinness.

www.Dayz-Ebook.com

Photos : D.R

Légende irlandaise

En 1759, Arthur Guinness loue les bâtiments d'une brasserie pour une période de 9000 ans, la Saint Jame's Gate Brewery, en contrepartie d'un loyer annuel de 45 livres. Il fonde ainsi la brasserie Guinness et petit à petit fait rayonner dans le monde sa *stout*, bière très corsée issue d'une fermentation haute. En 1866 la brasserie Guinness devient la plus grande brasserie du monde. Deux siècles et demi après, Guinness, la première bière irlandaise, est au 6[e] rang mondial. Très attachés à cette gloire nationale, symbole de leur culture, les Irlandais viennent de fêter dans la joie les 250 ans de la reine des stouts... un signe de réussite dans un pays où la crise se ressent de plein fouet.

Côté dégustation : on croque dans sa mousse beige et crémeuse et on se laisse emporter par des saveurs puissantes de tourbe, typiques du malt très torréfié, puis sa matière dense tapisse le palais. On aime ou on déteste cette bière à la couleur presque noire, mais on ne reste jamais indifférent.

12 blancs d'Alsace

Derrière la flûte alsacienne, des vins issus de différents cépages aux goûts plus ou moins sucrés, dont la diversité nous séduit.

Texte : Karine Valentin - Photo : Thierry Legay

Les cépages alsaciens se comptent sur les doigts des deux mains. Et les producteurs des Haut et Bas-Rhin ont la chance de pianoter sur une gamme qui comprend 7 raisins principaux vinifiés en solo. Le premier, et peut-être le plus roturier car interdit de mention "Grand Cru", est le sylvaner. On lui laisse le créneau de l'entrée de gamme. Ensuite viennent les pinot blanc et pinot gris (ancien tokay pinot gris avant que la Hongrie n'interdise l'utilisation de ce nom réservé à son seul liquoreux), qui tous les deux surfent sur la mode. Dans un registre encore plus fin et minéral, réservé aux amateurs, le riesling est le Grand d'Alsace, celui qui vieillit avec toute la puissance d'un sol dont il est le "philtre". Monsieur muscat a les moustaches ourlées d'un vin tendrement parfumé, moins cependant que son colistier le gewurztraminer, aux légendaires arômes de rose et d'épices. Dernier des 7 mercenaires alsaciens, le pinot noir, plus rare, est ici absent.

SUR L'ECHELLE DU TENDRE

Tous ces blancs ont des goûts identifiables et sont plus ou moins sucrés. Les Alsaciens, pour nous séduire, produisent des vins de plus en plus doux. Certains, les plus sérieux, l'indiquent sur la contre-étiquette. Mais pas tous ! on peut donc avoir la désagréable surprise de goûter un vin sucré là où l'on attendait un sec. D'un autre côté, sur le front des accords mets et vins, cette large palette ouvre une longue liste d'alliances simples ou sophistiquées, depuis les fruits de mer jusqu'à un plateau de fromages du Nord. ■

Sylvaner 2008
***Hauller* - 3,70 €**
Entrée de gamme des vins alsaciens, le sylvaner s'offre surtout en apéritif et se garde sur des salades légères assaisonnées de citron. Celui-ci a obtenu une médaille d'or à Mâcon, c'est une bonne référence. Tendre et fin, son nez s'ouvre sur une pointe épicée, puis développe des arômes de poire confite. Le palais est gracieux, avec une pointe minérale et un joli volume. *14/20*
Intermarché

Pinot blanc 2007
***Pierre Chanau* - 3,90 €**
Puissant, ample et très parfumé, vin féminin par excellence, il est à ouvrir sur le foie gras grillé en terrine du grand chef Jean-François Piège, dont nous donnions la recette à Noël. La légère pointe épicée, la présence du fruit et la bouche tendre donnent à l'accord une belle originalité. Cette bouteille sera bluffante à table, surtout compte tenu de son prix. *15/20*
Auchan

Sylvaner 2008 *Klipfel* - 3,80 €
Une petite pointe de sucre vient adoucir le caractère alsacien de ce blanc aux notes d'abricot confit et à la fraîcheur inhérente aux vins des contrées septentrionales. Sa pâleur n'est pas un laisser-aller, juste le reflet de son cépage. Tendre et très désaltérant, ce vin caméléon se place n'importe où à table : salade de la mer avec des agrumes, tajine de poulet aux abricots confits ou chèvre aux raisins secs. *13/20*
Casino

Riesling 2008 *Excellence*
***René Sparr* - 5,65 €**
Le riesling est le meilleur des cépages pour approcher la légendaire minéralité du sol alsacien. Au nez, les senteurs de silex sont assorties de notes florales et d'effluves d'agrumes. En bouche, l'ensemble est plus infusé avec une dominante de fruits frais et d'agrumes. L'empreinte du raisin donne le ton de la fraîcheur alsacienne. Pour des terrines de poisson. *15/20*
Casino

www.DayzEbook.com

à partir de 3,70 €

Pinot gris 2008
***Haulle*r - 5,85 €**
Ce vin possède un bouquet intense de rose, avec des arômes de curry et une pointe d'aubépine. Très parfumé au nez, un peu sophistiqué, il saura rallier à sa cause le plus grand nombre. En bouche, c'est un sec tendre, à l'ampiitude moelleuse, sans être vraiment liquoreux. A boire avec une poularde à la crème ou une tarte aux oignons doux des Cévennes. *14/20*
Intermarché

Riesling 2008 *Dirler* - 8,40 €
Ce blanc issu de raisins travaillés en agriculture biologique offre un parfait reflet de son cépage : léger au nez avec des notes de mandarine, de citron et une pointe d'anis, tendu, fin et discret. C'est un vin vigoureux dont la bouche s'impose avec sa pointe minérale et ses notes d'agrumes, et une pointe plus suave en finale. A déboucher avec un carpaccio de thon ou de saumon, ou des saint-jacques. *14/20*
Franprix

Gewurztraminer 2007
***Haulle*r - 6,99 €**
Cet ancien domaine viticole devenu négociant spécialisé en grande distribution offre la gamme complète des vins d'Alsace. Ici, le nez est délicat sur des notes de rose, de fruits exotiques et confits, avec une pointe épicée. Tendre en bouche, on le marie à un poisson à l'oseille et surtout on le garde avec un maroilles ou un munster, pour un accord très puissant et parfumé. *14/20*
Intermarché

Coup de cœur
Pinot blanc 2008 *Domaine Mittnacht Frères* - 7,90 €
Issu de l'agriculture biodynamique, ce vin offre un nez sur les fruits jaunes et une pointe de prune fraîche, sa touche fumée signe le terroir alsacien. La bouche est tendre, sa finale plus vive élève le vin. Pour des quenelles ou une viande blanche, des fromages, une tarte aux mirabelles. *16/20*
Monoprix

Riesling 2007 - 5,90 €
Le riesling dans toute sa splendeur offre ici les puissants arômes de fruits exotiques, une pointe de miel et des notes minérales. La bouche est tendue et étoffée, la finale bien équilibrée avec des notes exotiques. A boire avec du haddock ou une assiette de poisson fumé. Dans la même gamme, le gewurztraminer 2008 (6,90 €), plus sucré, est sur la rose et la fleur de vigne, pour un curry de poulet. *15/20*
Monoprix

Muscat 2008 *Grande Réserve Pfaffenheim* - 6,79 €
Le nez est souple et assez subtil, sur des notes exotiques et fines avec des arômes de pêche de vigne. Croquant en bouche, ce muscat, outre le charme et la fraîcheur, offre une structure vive. Le palais s'allonge sur une légère note de sucre et des saveurs de litchi, et son léger perlant le rend très digeste. En apéritif, ou bien avec une quiche saumon et asperges. *13/20*
Auchan

Gewurztraminer
***Klipfel 2008* - 7,30 €**
Un nez plutôt sur la minéralité avec des notes crayeuses, des odeurs d'infusion, et des arômes de fleurs. Le palais offre une structure moelleuse avec une petite pointe exotique. Assez simple et bien fait, c'est un vin à placer sur des fraises à la chantilly et biscuits croquants, ou un crumble de fruits rouges. Le croquant du dessert sera parfait pour son tendre palais. *14/20*
Casino

Riesling 2008
***Pierre Frick* - 12,90 €**
Léger, presque aérien au nez, il évoque le silex et pose sa précision sur de fines notes de terroir. Bien tendu au palais, il est tout en minéralité, avec une bouche qui s'allonge et se développe. C'est un poisson grillé qu'il lui faut pour composer avec sa nature délicate dont les arômes sont totalement emprisonnés dans la bouteille fermée au moyen d'une capsule. *15/20*
Monoprix

www.DayzEbook.com

Dans ces pages, tous les prix sont donnés à titre indicatif.

Photos : Pierre-Louis Viel - Réalisation et stylisme : Valéry Drouet
Recettes : Pascale Mosnier - Vins : Karine Valentin

Retour de voyage en 5 recettes

AU COURS DE SES ESCAPADES À L'ÉTRANGER, LA RÉDACTION A GLANÉ DE JOLIES RECETTES. VOUS LES RÉALISEREZ SANS SOUCI AVEC DES INGRÉDIENTS BON MARCHÉ ET FACILES À TROUVER ICI. CERISE SUR LE GÂTEAU : NOTRE SÉLECTION DE VINS À PRIX DOUX.

www.DayzEbook.com

Petits flans au parmesan et au basilic

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES
1 morceau de parmesan (150 g) • 2 œufs entiers + 5 jaunes • 4 tomates cerises • 25 cl de lait entier • 25 cl de crème liquide • 12 feuilles de basilic • 1 noix de beurre • noix muscade râpée • sel • poivre

COUPEZ le parmesan en petits morceaux. Beurrez 6 ramequins (8 cm de diamètre) ou 6 verres supportant la chaleur, répartissez-y le parmesan. Préchauffez le four à th 4-5 (140°), enfournez un plat à four à demi rempli d'eau pour préparer un bain-marie. **DANS UNE CASSEROLE,** portez le lait et la crème liquide à ébullition. Battez les œufs entiers et les jaunes à la fourchette dans une jatte, assaisonnez-les de sel, poivre et muscade. Versez le mélange lait-crème bouillant en filet sur les œufs en remuant. Ciselez grossièrement le basilic et ajoutez-les à la préparation.

VERSEZ CETTE PRÉPARATION dans les ramequins, et mettez à cuire au four et au bain-marie pendant 25 min.

PASSÉ CE TEMPS, enfoncez à demi une tomate cerise dans chaque ramequin, remettez au four, et poursuivez la cuisson 20 min. Servez tiède.

Astuce de pro

Si vous êtes équipé d'un four vapeur, il fera merveille pour cuire ces petits flans parfumés sans avoir à préparer de bain-marie.

La bonne affaire vin du moment

Envolée de saveurs typiques du chardonnay, qui se marie bien au parmesan, dans ce **bourgogne** La Part des Anges 2007 de la Cave de Lugny. **8,47 € franco par 12** *sur Internet.*

Couscous de boulettes de poisson

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES
500 g de filets de lieu noir • 200 g de couscous (moyen) • 3 tranches de pain de mie • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 3 œufs • 50 g de farine • 50 cl de coulis de tomates au naturel • 15 cl de lait • 1 cuil. à soupe de paprika • 1 bouquet de persil plat • 10 cl d'huile d'olive • 20 g de beurre • sel • poivre

EMIETTEZ le pain dans un bol contenant le lait. Laissez gonfler. **HACHEZ** le poisson au couteau (comme un tartare). Ciselez le persil, pelez et hachez l'ail. Dans une jatte, réunissez ces ingrédients, la mie de pain égouttée et 1 œuf. Salez et poivrez. Travaillez cette farce pour qu'elle soit homogène. Formez des boulettes. **BATTEZ** les 2 autres œufs dans une assiette creuse, et mettez la farine dans une autre. Roulez les boulettes d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus. **FAITES CHAUFFER** 4 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Mettez-y les boulettes à dorer 5 min en les retournant sans cesse. Egouttez et réservez-les. **PELEZ ET HACHEZ** l'oignon. Mettez-le à revenir dans la sauteuse avec le reste d'huile, puis versez le coulis de tomates. Salez, poivrez, poudrez de paprika, mélangez bien. Ajoutez les boulettes, laissez mijoter 15 min. **PENDANT CE TEMPS,** versez le couscous dans une jatte, couvrez d'eau à niveau, salez et faites cuire 3 min au micro-ondes, égrenez à la fourchette, ajoutez le beurre. Faites cuire à nouveau 2 min, égrenez et laissez reposer à couvert 2 min. Servez avec les boulettes chaudes.

La bonne affaire vin du moment

Le **muscadet-sèvre-et-maine sur lie** du Château du Coing de St Fiacre 2007 est idéalement iodé pour le lieu, avec un léger gras pour la mie. **6,80 € franco par 12** *sur Internet.*

Gâteau au chocolat à l'italienne

www.EasyEbook.com

FACILE ET BON MARCHÉ
Prêt d'avance
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES
200 g de chocolat noir (au moins 52 % de cacao) • 100 g de mascarpone • 12 amaretti (petits macarons italiens) • 3 œufs • 75 g de farine • 40 g de sucre en poudre • 1 cuil. à soupe de sucre glace • 10 g de beurre

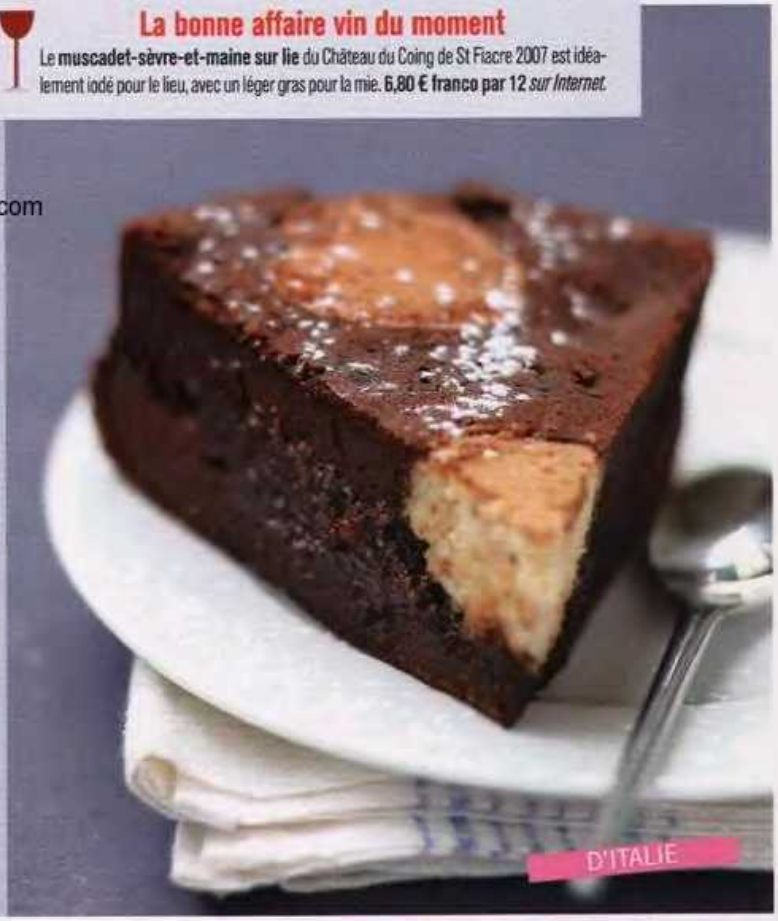
PRÉCHAUFFEZ le four à th 6 (180°). Tapissez le fond d'un moule à manqué d'un disque de papier sulfurisé beurré des deux côtés, beurrez également les bords du moule. Posez les amaretti au fond du moule. **CASSEZ LE CHOCOLAT** en morceaux et faites-le fondre au bain-marie ou au micro-ondes. Mélangez le chocolat fondu avec le mascarpone, remuez, puis ajoutez les œufs battus, la farine tamisée et le sucre en poudre. Remuez pour obtenir une pâte homogène. Versez-la sur les amaretti et enfournez pour 15 min environ. **LAISSEZ LE GÂTEAU TIÉDIR** avant de le démouler, poudrez de sucre glace et servez froid.

Le conseil de CVF

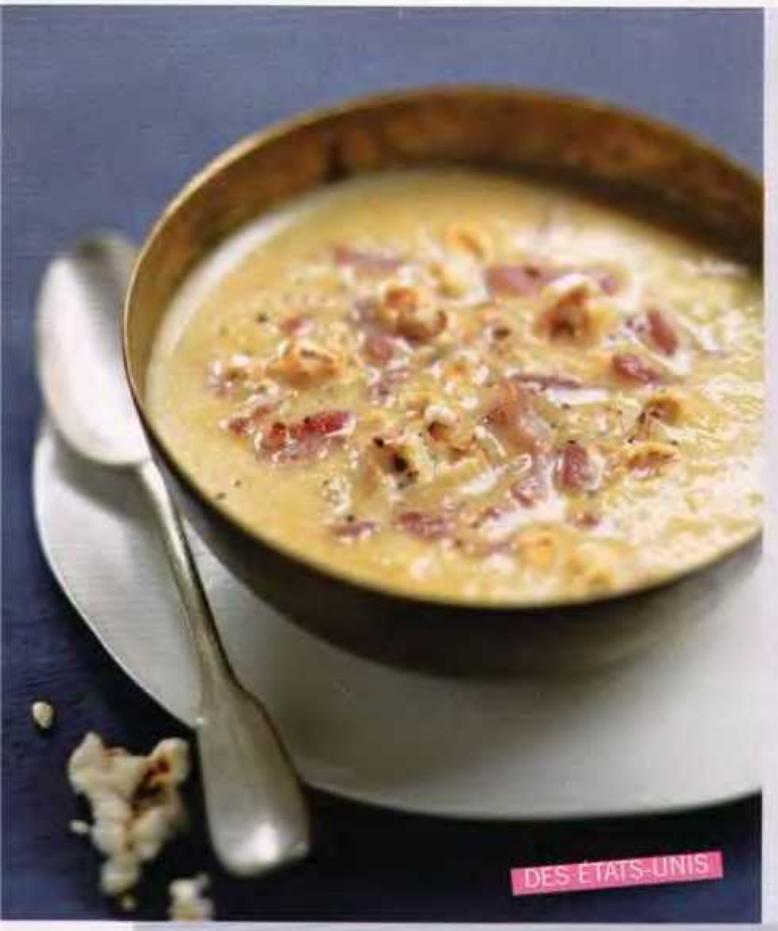
Ce délicat gâteau moelleux a tendance à durcir si vous le préparez trop longtemps à l'avance, dégustez-le donc assez rapidement lorsqu'il a refroidi.

La bonne affaire vin du moment

Des notes de pomme, de noisette et de pain grillé construisent l'harmonie de ce pétillant **saumur brut** Grande Réserve d'Ackerman. **8 €** - *Carrefour.*



Voir nos adresses en fin de journal



Soupe de maïs au pop-corn

FACILE ET BON MARCHÉ
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES

250 g de grains de maïs en boîte • 2 petites tomates • 125 g de lardons fumés • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 40 g de maïs à pop-corn (rayon aide à la pâtisserie) • 2 tablettes de bouillon de volaille • 25 cl de crème liquide • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café d'huile neutre • sel • poivre

EGOUTTEZ le maïs en boîte. Pelez et émincez grossièrement l'ail et les échalotes. Lavez les tomates, coupez-les en cubes.

DANS UNE CASSEROLE, mettez l'huile neutre et le maïs à pop-corn, couvrez et mettez sur feu très vif en secouant la casserole. Quand les grains ont fini de "sauter", retirez du feu, salez, mélangez et réservez le pop-corn.

FAITES CHAUFFER l'huile d'olive dans une cocotte, mettez-y les lardons à dorer à feu vif, puis égouttez-les à l'écumoire et réservez sur du papier absorbant.

REMETTEZ LA COCOTTE à chauffer avec le gras des lardons. Faites-y dorer les échalotes et l'ail, puis ajoutez les grains de maïs égouttés, les tomates, remuez 3 min sur feu moyen et mouillez avec 1 l d'eau bouillante. Ajoutez les tablettes et laissez frémir 20 min.

PASSÉ CE TEMPS, ajoutez la crème et poursuivez la cuisson 10 min. Mixez ensuite la soupe (blender ou mixeur-plongeant) pour obtenir un velouté.

RÉPARTISSEZ les lardons et les pop-corn dans des assiettes creuses, versez la soupe, poivrez et servez aussitôt.

Sur une idée de Jean-François Piège.

La bonne affaire vin du moment

Il en faut du charme pour cette recette originale : ce chardonnay de **Mâcon** blanc Les Charmes 2007 de la Cave de Lugny en a à revendre. **7,13 € franco par 12** *sur Internet.*

Tartelettes british au citron

FACILE ET BON MARCHÉ
Prêt d'avance
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 15 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

POUR 6 PERSONNES

1 paquet de galettes shortbread (ou, à défaut, bretonnes) • 2 citrons bio • 2 œufs • 2 feuilles de gélatine (4 g) • 50 g de beurre mou • 200 g de sucre

LAVEZ ET ESSUYEZ 1 citron, coupez-le en tranches fines après avoir ôté les extrémités. Dans une casserole, versez 20 cl d'eau, ajoutez 150 g de sucre et portez à ébullition. Mettez les tranches de citron dans le sirop, laissez frémir environ 10 min pour qu'elles soient confites.

www.DayzEbook.com

PRESSEZ l'autre citron. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, versez le reste de sucre, le jus de citron et les œufs. Fouettez pour obtenir un mélange homogène, puis portez doucement à ébullition et laissez frémir 3 min, sans jamais cesser de fouetter.

HORS DU FEU, incorporez la gélatine essorée entre vos mains. Mixez l'ensemble et laissez tiédir avant d'incorporer le beurre en parcelles. Mélangez bien et réservez au frais au moins 1 h.

DRESSEZ la crème au citron sur les sablés (à la poche à douille, c'est encore plus joli), décorez d'une demi-rondelle de citron confit et servez sans attendre.

Sur une idée de Jean-François Piège.

La bonne affaire vin du moment

Un joli mariage entre le **cadillac** 2005 du Château L'Escloupey, liquoreux du Bordelais, et le citron de notre recette. **Environ 7 € - *Carrefour et chez le producteur***

Voir nos adresses en fin de journal

Offre spéciale

1 an de lecture

soit 6 numéros (19,80 €) **+ le hors-série cuisine** (3,90 €)
+ le hors-série vins (3,90 €)
+ le duo de sacs de conservation (14 €)

Cuisine et Vins de France
Envie de fraises ?
En sirop, en sabayon, en smoothie... 12 bonnes idées !
Foires aux vins de printemps
Les fines herbes
Donnez du goût et des couleurs à vos petits plats
74 recettes de saison
GRAND DOSSIER
Salade, terrine, crumble, saumon, curry, tartes, ch'tiramisu...
Des menus bluffants pour bien recevoir à prix malin
Vignoble Chinon
C'est Pâques

pour vous **25€** seulement

au lieu de ~~41,60 €~~

soit près de 40 % d'économie

LE DUO DE SACS DE CONSERVATION

Pour des légumes frais plus longtemps ! Glissez à l'abri de la lumière ail, échalotes, oignons, pommes de terre... pour favoriser une conservation plus longue et retarder la germination.

- Facile : remplissez le sac par le haut, videz-le par le bas.
- Pratique : le sac peut être accroché au mur de votre cuisine ou sur un rail.

Dimensions : 28 x 17 cm
33 x 20 cm
En coton et lin
Lavables en machine

Je m'abonne !

Par Internet : http://abonnement.cuisineetvinsdefrance.com Code express : DUODESACS
Par téléphone : 03 44 62 52 40 (prix d'un appel local)
Par courrier en retournant ce bulletin avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :
CVF – Libre réponse n° 034 Oise – 60731 Sainte-Geneviève Cedex
Suivi des commandes : 03 44 62 52 40 (prix d'un appel local)

www.DevilEbook.com

❑ **OUI, je m'abonne à Cuisine et Vins de France pour 1 an,** soit 6 numéros + le hors-série cuisine 2010 + le hors-série vins 2010 + le duo de sacs de conservation, au prix spécial de **25 €** au lieu de ~~**41,60 €**~~, **soit près de 40 % d'économie.**

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M.

Nom .....
Prénom .....
Adresse .....
Code postal .....
Ville .....
Téléphone .....
E-mail .....

❑ J'accepte de recevoir par e-mail les offres des sites partenaires sélectionnés par le Groupe Marie Claire

Je choisis mon mode de règlement

❑ Par chèque à l'ordre de Cuisine et Vins de France

❑ Par carte bancaire N°

Expire à fin

Notez les 3 derniers chiffres au dos de votre carte

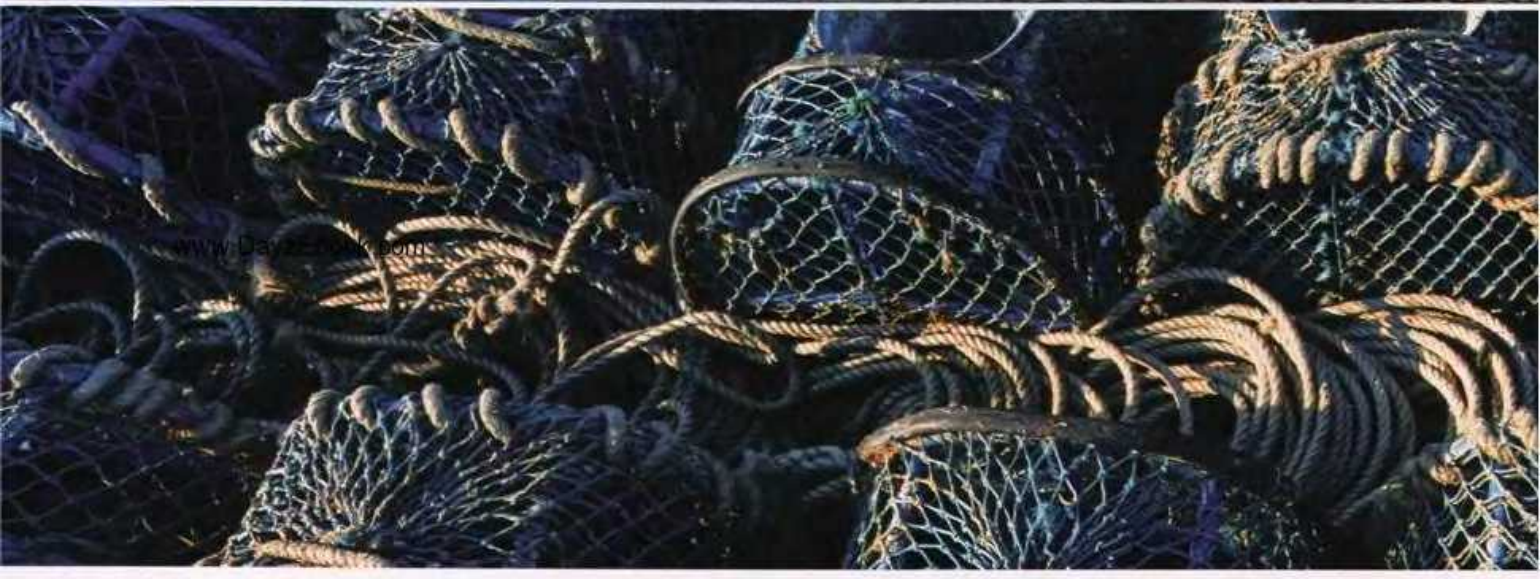
Date et signature obligatoires :

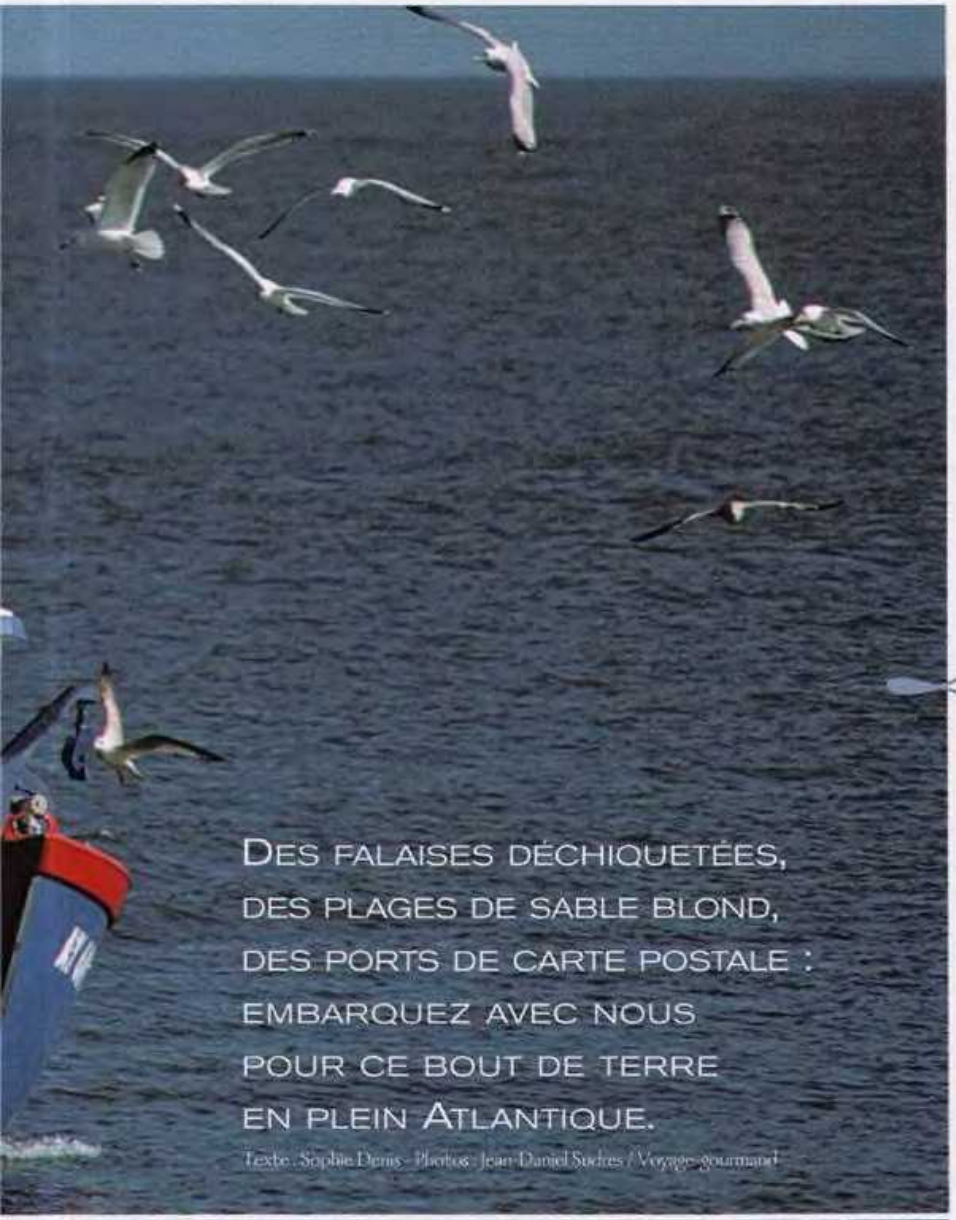
Offre valable 3 mois, réservée à la France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Pour l'étranger, nous consulter. Vous recevrez le duo de sacs de conservation dans un délai de 5 à 6 semaines et le premier numéro de votre abonnement dans un délai de 6 semaines après réception de votre règlement. Conformément à la loi Informatique et libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du service Abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

Vous pouvez acheter séparément le magazine au prix unitaire de 3,30 € + 2,50 € de frais de port, les hors-série au prix unitaire de 3,90 € + 2,50 € de frais de port et le duo de sacs de conservation au prix unitaire de 14 € + 2,50 € de frais de port.

E33A

Belle-Ile, la perle du Morbihan





DES FALAISES DÉCHIQUETÉES, DES PLAGES DE SABLE BLOND, DES PORTS DE CARTE POSTALE : EMBARQUEZ AVEC NOUS POUR CE BOUT DE TERRE EN PLEIN ATLANTIQUE.

Texte : Sophie Denis - Photos : Jean-Daniel Sudres / Voyages-gourmands

La pêche, une des ressources principales de l'île. Fini l'âge d'or des conserveries de sardines ! Ici, on s'est fait une spécialité du bar de ligne, du rouget, de la sole. Mais aussi des crustacés, homards, langoustines, araignées de mer, que les pêcheurs capturent au casier.

Les Grecs, grands connaisseurs en îles de rêve, l'appelaient déjà *Kalonissos*, la bonne île... De tout temps, Belle-Ile la bien nommée a charmé, séduit, envoûté... Embarquez à Vannes ou à Quiberon : le ferry blanc joue à se prendre pour un transatlantique, mais la traversée reste une aventure douce. Et l'arrivée au Palais, le port principal, dominé par la silhouette massive de la citadelle Vauban, est un enchantement.

LE MEILLEUR DE LA PÊCHE

Vélo, scooter ou méhari ? Vous avez le choix des moyens de locomotion, à louer dès la descente de bateau : mais auparavant, offrez-vous une découverte du bourg, les quais et leurs terrasses, les ruelles bordées de grosses maisons bourgeoises et toujours la fière citadelle. Les conserveries de sardines – il y en eut jusqu'à onze au Palais – ont disparu, mais le marché de la place de la République propose le meilleur de la pêche locale.

www.DayzEbook.com

Cap sur Sauzon, véritable carte postale de l'île. Un phare blanc, un hôtel pittoresque, des maisons de couleur et des bateaux posés sur le sable à marée basse : tout simplement un petit port de rêve qu'on savoure dans de bonnes crêperies, dans des tables de charme ou des auberges aux saveurs d'autrefois.

Des envies d'embruns ? A vous la côte sauvage, dressée face aux vents d'ouest qui lui mènent la vie dure. C'est là que s'égrènent les plus beaux sites naturels de l'île, falaises déchiquetées, îlots torturés par les flots, grottes secrètes et sous-marines. Aiguilles de Port-Coton, ourlées d'écume floconneuse, grottes de l'Apothicairerie, plage de Donnant où Arletty venait se • • •

① Les aiguilles de Port-Coton par temps calme, sans l'écume cotonneuse qui leur a valu leur nom. Un des sites sauvages les plus appréciés de l'île. Et de Claude Monet, qui leur consacra trente-six toiles !

② Sur le pont du ferry, c'est l'heure du retour.

③ On compte une demi-douzaine d'éleveurs d'agneaux sur l'île, une production très ancienne, qui bénéficie d'un label local "Agneau du large". Dans le cahier des charges, la nécessité d'avoir passé au moins 60 jours à l'herbe : l'agneau de Belle-Ile est très demandé.

④ La Citadelle, bâtie par Fouquet, remaniée par Vauban : dix hectares de bastions, courtines, casemates, un arsenal, un musée... et un hôtel exceptionnel !

⑤ Bateau dans le port du Palais.

• • • baigner, aujourd'hui spot préféré des surfers. Sans oublier la Pointe des Poulains, hantée par le souvenir de "la bonne dame de Penhoët", Sarah Bernhardt. Elle y a désormais son musée, installé dans un fortin dont elle fit sa demeure et où elle reçut le roi Edouard VII d'Angleterre ! La comédienne acheta même une ferme pour avoir ses œufs et ses poules, et finança une boulangerie coopérative pour les pêcheurs de l'île.

Mais à l'heure du bain ou de la sieste, c'est Ster-Vraz qui remporte les suffrages, avec son anse blonde bordée par un marais rempli d'oiseaux : quand un voilier vient y mouiller, on se surprend à rêver aux pirates d'autrefois, qui s'y ravitaillaient en eau douce...

VEAUX ET AGNEAUX SOUS LABEL

Pour papillonner d'un endroit à l'autre, vous emprunterez des petites routes d'abord bien sages, puis qui dégringolent dans des vallons moussus, parfumés de genêts. L'occasion de découvrir l'intérieur, resté très agricole, avec des fermes, des vaches dans les prés, des moutons dans les champs : des productions de qualité, labellisées "Viande bovine des embruns" et "Agneau du large". Et si on vous dit qu'ici on trouve aussi des légumes bio, des petits fromages de chèvre, et un miel de bruyère d'anthologie, gageons que vous ne voudrez plus repartir ! ■

www.Dayebook.com

NOS BONNES ADRESSES

Se renseigner

Office de tourisme *au Palais. Tél. 02 97 31 81 93 et www.belle-ile.com*

Comité du tourisme *à Vannes. Tél. 0 825 13 56 56 et www.morbihan.com*

Y aller

De Quiberon avec Océane, *tél. 0 820 056 156.*

De Vannes et de Port-Navalo avec Navix, *tél. 08 25 13 21 20.*

Belles visites

La citadelle. Architecture militaire et musée de l'histoire de l'île. *Au Palais. Tél. 02 97 31 84 17.*

Espace Sarah Bernhardt. Le paradis de la comédienne : passionnant ! *A la Pointe des Poulains. Tél. 02 97 31 61 29.*

Jean Guillaume. Originales maquettes de bateaux. Egalement de jolis gîtes à louer. *A Bangor. Tél. 02 97 31 42 44.*

Paniers gourmands

La Bien Nommée Ⓐ. Biscuits au bon beurre breton, onctueux caramels. *Au Palais. Tél. 02 97 31 34 99.*

Ferme Keroulep. Frais, moelleux, sec, le chèvre dans tous ses états. *A Locmaria. Tél. 02 97 31 76 28.*

Yves Jouan. Pour ses agneaux, à acheter sur pied. *Au Palais. Tél. 02 97 31 85 76.*

Olivier Ferrando Ⓑ. Plantes aromatiques bio. *A Bangor. Tél. 02 97 31 64 06 et www.cosmetile.fr*

Baptiste Vasseur Ⓒ. Beaux et bons légumes bio, que vous retrouverez sur le marché du Palais. *A Sauzon. Tél. 02 97 31 88 06.*

Richard Laurance Ⓓ. On s'arrache son miel d'aubépine, ronce, prunelles, et son miel de bruyère. *A Sauzon. Tél. 06 76 79 52 20.*

Brasserie La Morgat. Bières ambrées et blanches. *Au Palais. Tél. 02 97 31 56 88.*

www.DayzEbook.com

NOS BONNES ADRESSES

Bonnes tables

Chouk'Azè. Ambiance colorée et savoureuse, accueil chaleureux chez Marguerite, qui travaille les bons produits du terroir. Autour de 35 €. *A Locmaria. Tél. 02 97 31 79 69.*

Les Embruns. Sur le joli port de Sauzon, des crêpes bio à s'en lécher les doigts. Environ 18 €. *A Sauzon. Tél. 02 97 31 64 78.*

Roz Avel A. Le meilleur rapport qualité-prix de l'île dans cette belle auberge de village. Menus à 30 € et 44 €. *A Sauzon. Tél. 02 97 31 61 48.*

Haltes de charme

Citadelle Vauban. Chambres sublimes et décor grandiose ! Chambre à partir de 125 € pour deux personnes. *Au Palais. Tél. 02 97 31 84 17 et www.citadellevauban.com*

Castel Clara B et C. Un Relais & Châteaux raffiné, les pieds dans l'eau. Chambre à partir de 165 €. Superbe thalasso. Sa table gastronomique **Le Bleu manière verte** est tenue avec brio par Philippe Hardouin. Menu à partir de 70 €. Et au **Café Clara,** buffet fruits de mer à volonté au déjeuner pour 38 €. *A Bangor. Tél. 02 97 31 84 21 et www.castel-clara.com*

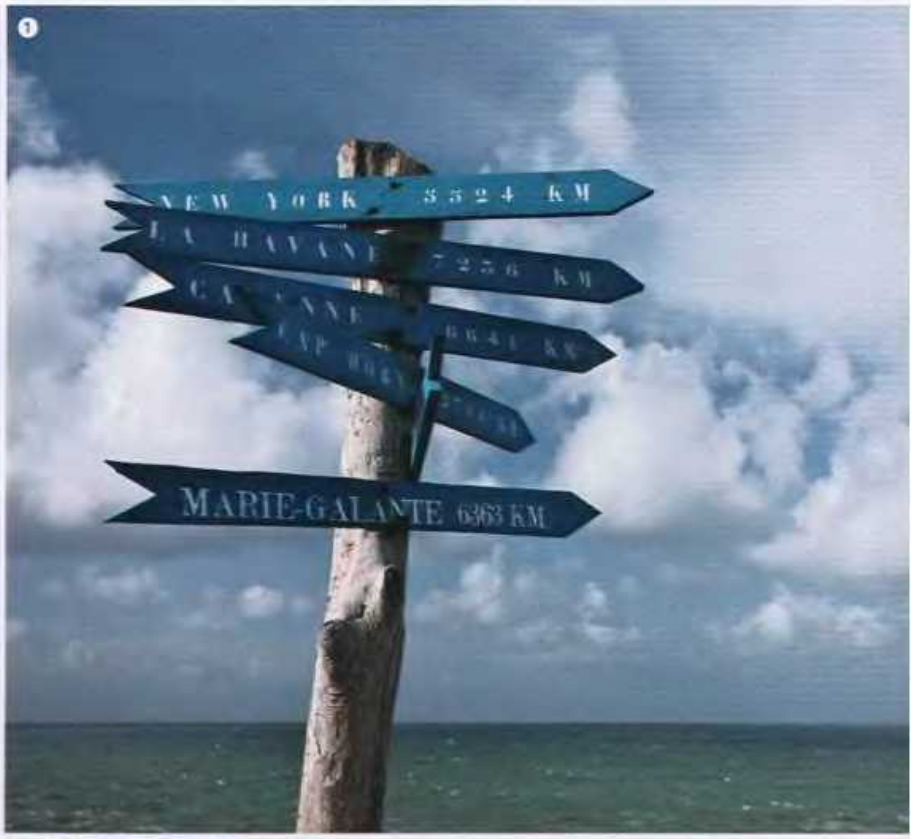
Hôtel du Phare. Pour la vue sublime sur le port ! Chambre à 58 €. *A Sauzon. Tél. 02 97 31 60 36.*

La Désirade. Bel hôtel, avec suites familiales, accueil délicieux et excellente table qui fait la part belle au terroir, brunchs d'anthologie et très bons paniers pique-nique pour les randonneurs. Piscine et espace bien-être. Chambres de 125 à 170 €. Menu à 30 €. *A Bangor. Tél. 02 97 31 70 70.*

La Touline D. Une grande maison bleue et intime, 5 chambres, un jardin clos, le rêve... Chambres à 125 €. *A Sauzon. Tél. 02 97 31 [illegible].*

www.DayzEbook.com

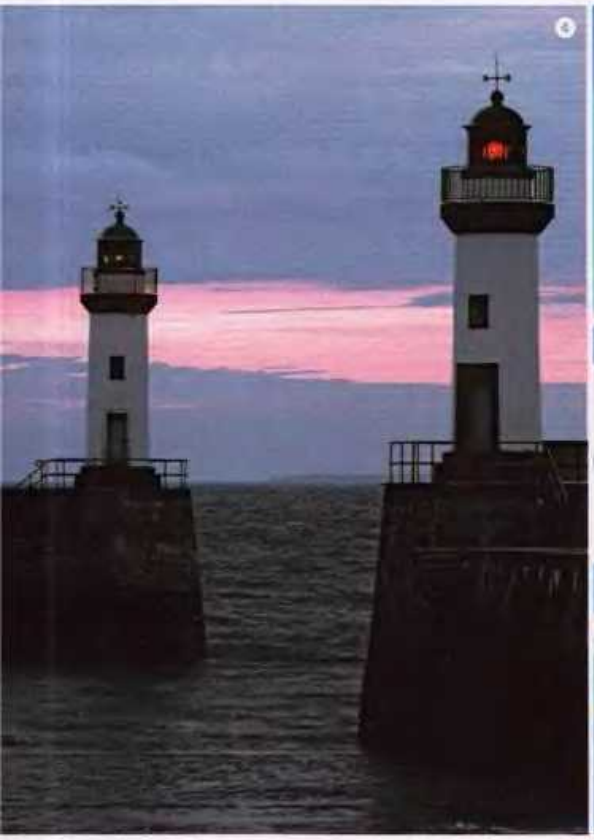
Dans ces pages, tous les prix sont donnés à titre indicatif



① Toutes les routes mènent à Belle-Ile, même celle de Marie-Galante ! Les deux îles, la bretonne et l'antillaise, sont jumelées.

② et ③ Drôle de crustacé, le pouce-pied ! Il ne se plaît qu'en de rares endroits en Europe, dont Belle-Ile. Les Espagnols en sont très friands. Sa pêche est strictement réglementée et peut être dangereuse : quand la mer est grosse, les pêcheurs n'hésitent pas à descendre la falaise en rappel, pour détacher le pouce-pied des rochers sur lesquels il vit en grappe. Quelques restaurants de l'île le mettent à leur carte, notamment en salade : à goûter absolument !

④ Les phares du port du Palais.



Sardines à la belliloise

TRÈS FACILE ET BON MARCHÉ

PRÉPARATION : 10 MIN
PAS DE CUISSON
ATTENTE : 4 H

POUR 4 PERSONNES

24 sardines très fraîches • 1 cuil. à soupe d'origan • gros sel de mer

DEMANDEZ AU POISSONNIER d'étêter et de vider les sardines. Rincez et épongez-les. Disposez-les dans un plat creux, saupoudrez de gros sel. Retournez-les pour bien répartir le sel. Placez au réfrigérateur 4 h. **SORTEZ LES SARDINES** du réfrigérateur et essuyez-les avec du papier absorbant. La peau, grâce à la salaison, se détache toute seule. Séparez les filets et retirez l'arête centrale. Rangez les filets dans un plat, parsemez d'origan. Servez avec du pain de campagne et du beurre salé.

NOTRE BON ACCORD : un fiefs-vendéens blanc (Vallée de la Loire).

① Arnaud de Wildenberg, ex-reporter-photographe parisien, a posé ses valises sur l'île. Il y vit maintenant de sa seconde passion : la mer. Il est devenu un guide de pêche reconnu dans le monde entier. Certains de ses clients viennent même du Pérou pour pratiquer la pêche sportive au bar.

② Les lanternes du grand phare de Kervilahouen, aussi appelé phare de Goulphar. Bâti tout en granit, mis en service en 1836, il culmine à 92 mètres au-dessus du niveau de la mer. Sa portée est de 50 kilomètres, ce qui en fait l'un des plus puissants d'Europe.

③ Ambiance bucolique dans une ruelle de Sauzon.

www.DayzEbook.com

Kouign-aman

UN PEU DÉLICAT MAIS BON MARCHÉ

PRÉPARATION : 45 MIN
REPOS DE LA PÂTE : 5 H 30
CUISSON : 1 H

POUR 6 PERSONNES

130 g de sucre • 250 g de farine • 10 g de levure de boulanger • 250 g de beurre demi-sel • 1 sachet de sucre vanillé

POUR LE CARAMEL : 100 g de sucre • 100 g de beurre demi-sel • 1 cuil. à soupe de crème liquide

FAITES TIÉDIR 18 cl d'eau. Prélevez-en 2 cuillerées à soupe pour y délayer la levure. Faites dissoudre 50 g de sucre dans le reste d'eau. Incorporez les deux mélanges à la farine. Pétrissez 10 min jusqu'à ce que vous obteniez une pâte souple. Laissez lever 1 h 30 dans un endroit tiède.

ROMPEZ ensuite la pâte avec le poing, couvrez-la de film étirable et placez-la au réfrigérateur.

AU BOUT DE 1 H, la pâte aura levé à nouveau. Rompez-la, puis placez-la au réfrigérateur 2 h, avant de commencer les tours : écrasez la pâte, faites-en une boule et entaillez-la en croix. En laissant un carré de pâte plus épais au milieu, étalez les quatre coins en croix à l'aide d'un rouleau. Au centre, ajoutez en couches successives les 250 g de beurre, 80 g de sucre et le sucre vanillé. Repliez les quatre bords pour enfermer le beurre et le sucre.

ETALEZ LA PÂTE dans la longueur et pliez-la en trois. Laissez-la reposer 20 min au réfrigérateur. Renouvelez cette dernière opération (étalez, pliez, réservez au frais) trois fois.

PRÉCHAUFFEZ le four à th 6 (180°). Au dernier tour, abaissez la pâte en rond et placez-la dans un moule à manqué (ou dans 6 moules individuels). Faites cuire 30 min, puis baissez le th à 5 (150°) et poursuivez la cuisson encore 30 min.

PRÉPAREZ LE CARAMEL : dans une casserole à fond épais, faites un caramel avec les 100 g de sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau. Hors du feu, ajoutez la crème liquide, puis les 100 g de beurre en dés en fouettant.

SERVEZ le kouign-aman chaud, nappé de caramel tiède.

NOTRE BON ACCORD : un cidre fermier brut.

Informations commerciales

Mercier brut rosé

Pour accompagner vos mets printaniers ou tout simplement pour le déguster à l'apéritif, vous apprécierez le champagne Mercier brut rosé. Fidèle aux méthodes de production traditionnelles, il offre à la fois une belle couleur rose aux reflets cuivrés, de la fraîcheur et des arômes de petits fruits rouges de la forêt. Sa douceur et sa légèreté associées confirment l'élégance de ce délicieux champagne.

En grande distribution : 23 € TTC la bouteille.
Champagne Mercier (Maison fondée en 1858)
68, avenue de Champagne, 51200 Epernay.
www.champagnemercier.fr

Première Pression **Provence**

Un concept qui fait découvrir les meilleures huiles d'olive françaises issues directement des producteurs. Trois boutiques à Paris, et une en ligne, offrent un large choix d'huile à découvrir absolument. Les huiles de 32 producteurs sont proposées dans des petits bidons de 250 ml en métal recyclable. Chacun des bidons comporte une étiquette de couleur différente qui permet d'identifier les huiles. Fruité Vert pour la puissance et les arômes herbacés, Fruité Mur pour ses notes de fruits rouges et Fruité Noir pour la douceur du goût d'autrefois.

Présentés dans des coffrets qui donnent envie d'offrir :
Trois Fruités de Provence (20 € les 250 ml x 3) ou Gourmet Touch avec 5 huiles aromatisées (29 € les 100 ml x 5).
Boutiques Première Pression de Provence
3, rue Antoine-Vollon, 75012 Paris – 9, rue des Martyrs, 75009 Paris – 37, rue du Roi-de-Sicile, 75004 Paris
www.premiere-pression-provence

L'élégance d'un saint-estèphe, **Château Lafon-Rochet 2007**

www.DayzEbook.com

Ce rouge se caractérise par une robe d'un noir profond et un nez de fruits mûrs, de pruneaux et de figues. Le sucre du raisin rejaillit sur le vin et lui donne de la douceur pour habiller une trame aux tanins serrés et une finale beaucoup plus virile. Ce très beau saint-estèphe accompagnera délicieusement un rôti de bœuf cuit au sel, ou encore un velouté d'artichauts aux truffes.
En vente chez les cavistes au prix public de 26 €.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

4e édition

LE SALON DE LA REVUE DU VIN DE FRANCE

LA REVUE DU vin DE FRANCE le salon

SAMEDI 8 & DIMANCHE 9 MAI 2010 (10 H - 19 H)

Palais Brongniart, place de la Bourse - 75002 Paris

Les plus grands vins de France à Paris
Bien déguster pour bien acheter
250 vignerons
sélectionnés parmi l'élite du vignoble français
www.larvf.com

BON D'ENTRÉE À TARIF RÉDUIT (réservé aux lecteurs de CVF)
à envoyer avec votre règlement à :
SALON RVF, 43-45, rue du gouverneur général Félix Eboué, 92137 Issy-les-Moulineaux cedex

☐ Oui, je souhaite participer au salon de La Revue du vin de France.
Je recevrai le(s) billet(s) d'entrée dans les prochaines semaines.

___ billet(s) au prix de 16 € au lieu de ~~19~~ € soit ___ € pour 1 jour
___ billet(s) au prix de 21 € au lieu de ~~25~~ € soit ___ € pour 2 jours

Nom ..... Prénom .....
Adresse .....
Code postal..... Ville .....
Pays ..... Tél. :..... E-mail :.....

☐ Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de **La Revue du vin de France**
(Seules les commandes accompagnées du règlement seront prises en compte)
☐ Je préfère régler par carte bancaire (Visa/Mastercard)
Signature
N° de la carte
Expire le Clé

J'accepte de recevoir des propositions commerciales de La RVF et de ses partenaires ☐ Oui ☐ Non

Offre valable dans la limite des places disponibles jusqu'au 23/04/2010, réservée aux personnes majeures. Vous pouvez cependant accéder directement au salon en achetant vos billets sur place au tarif suivant : 19 € pour 1 jour, et 25 € pour 2 jours.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Sachez consommer avec modération. Conformément à la loi Informatique et Libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant.

CVF 4 133

NOTRE CARNET D'ADRESSES

BLOC-NOTES GOURMAND p. 16

Alinéa : points de vente au 0442824060 et www.alinea.fr
Comtesse du Barry : n° conso au 0562679870.
François Martin : 0685064206 et www.degustation-a-domicile.com
Geneviève Lethu : points de vente au 0546684000 et www.genevievelethu.com/fr
Ice Tropez : 83990 Saint-Tropez. Tél. 0494562727. En vente en circuit CHR (cafés, hôtels, restaurants) et sur www.icetropez.com
Jadis et Gourmande : points de vente et commande sur www.jadisetgourmande.fr
Maison Gélas : vente directe et cavistes. 32190 Vic-Fezensac. Tél.0562063011 et www.gelas.fr
Mathon : commande au 0892391100 ou www.mathon-fr.com

BLOC-NOTES NATURE p. 22

La Bleuette, Alliance durable: rens. au 0142682901.
Bon Pommillon: liste des points de vente au 0233366419 et sur www.pommillon.com
La Terrasse, Alliance Pornic thalassothérapie: 44210 Pornic. Tél.0240822121 et www.thalassopornic.com

NOUVEAUX RESTOS p. 24

L'Armoise: 2, rue de la Tourraque, 06600 Antibes. Tél.0492949613.
Le Barju: 15, rue du Change, 37000 Tours. Tél.0247649112.
Chez la Vieille, Michel del Burgo: 1, rue Baillieul, 75001 Paris. Tél.0142601578.
Claude Colliot: 40, rue des Blancs-Manteaux, 75004 Paris. Tél.0142715545.
Le Corot, Hôtel Les Etangs de Corot: 55, rue de Versailles, 92410 Ville-d'Avray. Tél.0141153700.
Du côté des Olivades: chemin de Bourgeac, 13520 Paradou. Tél.0490545678.
La Guérinière: 18, cours de Verdun, 33470 Gujan-Mestras. Tél.0556660878.
Rech: 62, av. des Ternes, 75017 Paris. Tél.0145722947.

NOS TROUVAILLES

Deux vins de printemps p. 28

Chablis, Charly Nicolle: 89800 Fleys. Tél.0673462448.
Touraine, Albane et Bertrand Minchin: 18340 Crosses. Tél.0248250295.

Deux rouges prêts à boire p. 30

Bourgueil, Domaine de la Chevalerie: 37140 Restigné. Tél.0247974632 et www.domainedelachevalerie.fr
Anjou, Domaine du Clos de l'Elu: 49190 Saint-Aubin-de-Luigné. Tél.0241783997.

MARCHÉ DE SAISON p. 32

Alexandre Turpault: points de vente au 0320440737 ou www.alexandre-turpault.com/fr
Asa: Printemps Haussman et www.asa-selection.com
Astier de Villatte: 173, rue Saint Honoré, 75001 Paris. Tél.0142607413.
Printemps: 64, bd Haussmann, 75009 Paris. Tél.0142825000.
Ressource: 2, av. du Maine, 75015 Paris. Tél.0142225880 et www.ressource-peintures.com
Revol: grands magasins et magasins spécialisés en arts de la table.

L'ARTISAN DU GOÛT p. 40

La reblochon de Marie-Louise Donzel

Marie-Louise Donzel: commander au 0450025833.
Alpage des Corbassières, ouvert du 1er juin au 30 septembre : 74220 La Clusaz. Tél.0450326381.

ANCIENS NUMÉROS ET SERVICE ABONNEMENT

Il vous manque un numéro de Cuisine et Vins de France ? Vous avez des questions concernant votre abonnement ? Pour tout renseignement, téléphonez au **0344625240** (prix d'un appel local) et, depuis l'étranger, au **33344625240.**

UNE ENTRÉE - UN VIN p. 43

Les vins

Domaine Blain-Gagnard: 21130 Chassagne-Montrachet. Tél.0380213407.
Cave Saint Verny: 63960 Veyre-Monton. Tél.0473696011.
Paul et Philippe Zinck: 68420 Eguisheim. Tél.0389411911.

La vaisselle

Cornershop: 3, rue Saint-Paul, 75004 Paris. Tél.0142775088.
Garnier Thiebaut: grands magasins et points de vente au 0329603042.
Papeterie Trait: 35, rue de Jussieu, 75005 Paris. Tél.0143252824.

UN PLAT - UN VIN p. 45

Les vins

Château Grand Corbin-Despagne: 33330 Saint-Emilion. Tél.0557510838 et www.millesima.com
Maison Alain Voge: 07130 Cornas. Tél.0475403204.

La vaisselle

BHV: 52, rue de Rivoli, 75004 Paris. Tél.0142749000.
Papeterie Trait: 35, rue de Jussieu, 75005 Paris. Tél.0143252824.

www.DayzEbook.com

LE CAHIER

Jouez à composer vos menus p. 62

Les vins

Cave de Charnay-lès-Mâcon, Pascal Perrin : 71850 Charnay-lès-Mâcon. Tél.0385345424.
Domaine le Claud : 34430 Saint-Jean-de-Védas. Tél. 04 67 27 63 37. En vente chez Carrefour de Lattes et Saint-Jean-de-Védas.
Cave du Sieur d'Arques : 11300 Limoux. Tél. 04 68 74 63 00. En vente en grande surface.
Domaine du Tremblay, Domaines Tatin : 18120 Brinay. Tél.0248752009 et www.domaines-tatin.com

CUISINES À VIVRE p. 64

Annette Buganski: chez Merci.
BHV: 52, rue de Rivoli, 75004 Paris. Tél.0142749000.
Bodum: au BHV.
Boffi: 234, bd Saint-Germain, 75007 Paris. Tél.0142841102.
Christiane Perrochon: chez Delcourt, 47, rue de Babylone, 75007 Paris. Tél.0142784497.
Costanza: à l'Espace Lumière, 167, bd Haussmann, 75008 Paris. Tél.0142890115.
CSAO: 9, rue Elzévir, 75003 Paris. Tél.0142713317.
Design Ikn: chez Merci.
Fleux: 39, rue Sainte-Croix-de-la-Bretonnerie, 75004 Paris. Tél.0142782720 et www.fleux.com
Ikea: rens. au 0825103000 et www.ikea.fr
Kitchen Bazaar: points de vente au 0142229117 ou sur www.kitchenbazaar.fr
Le Jacquard français: points de vente au 0141380088 ou www.le-jacquard-francais.fr
Liwan: 8, rue Saint-Sulpice, 75006 Paris. Tél.0143260740.
Magimix: au BHV.
Merci: 111, bd Beaumarchais, 75003 Paris. Tél.0142770033.
Smeg: rens. au 0235121427 ou www.smeg.fr
Tsé-Tsé: chez Sentou, 29, rue François-Miron, 75004 Paris. Tél.0142785060.

BIEN S'ÉQUIPER p. 69

Les réfrigérateurs à tiroirs

Brandt: rens. au 0892028801 et www.brandt.com
Haier: rens. au 0980406409 et www.haiereurope.com
Hotpoint Ariston, Indesit Company: rens. au 0892707555 et www.hotpoint-ariston.fr
Ikea: rens. au 0825103000 et www.ikea.fr
KitchenAid: rens. au 0969320500 et www.kitchenaid.fr
Scholtès: rens. au 0892707555.

UN CHEF - UN PRODUIT p. 70

Alain Passard

L'Arpège: 84, rue de Varenne, 75007 Paris. Tél.0147050906.
Domaine Agapé, Vincent Sipp: 10, rue des Tuileries, 68340 Riquewihr. Tél.0389479423 et www.alsace-agape.fr

LA LEÇON DE CUISINE p. 74

Pâte de Pâques du Poitou

Le vin

Union des Vignerons de Saint-Pourçain: 03500 Saint-Pourçain-sur-Sioule. Tél.0470454282.

La vaisselle

De Buyer: points de vente au 0329306612 et www.debuyer.com

BEAUX MARIAGES p. 76

avec un saint-estèphe

Château Clauzet: 33180 Saint-Estèphe. Tél.0556593416.
Château Meyney: 33250 Pauillac. Tél.0556530040 et www.millesima.fr
Château Montrose: 33180 Saint-Estèphe. Tél.0556593012 et www.millesima.com

EN VEDETTE p. 77

Folies d'herbes

Habitat: points de vente au 0826107207 ou sur www.habitat.fr
Marius Auda: 06510 Gattières. Tél.0493081030 et www.mariusauda.fr

TROIS INGRÉDIENTS MAXI p. 90

BHV: 52, rue de Rivoli, 75004 Paris. Tél.0142749000.
Guy Degrenne: points de vente au 0231664400 et www.guydegrenne.com
Ikea: rens. au 0825103000 et www.ikea.fr
Linum: points de vente au 0490763400.
Marie Papier: 26, rue Vavin, 75006 Paris. Tél.0143264644.
Revol: en grands magasins et magasins spécialisés en arts de la table.
Staub: points de vente au 0389277777 ou www.staub.fr
Trait: 35, rue Jussieu, 75005 Paris. Tél.0143252824.

DÉCOUVERTE D'UN VIGNOBLE p. 96

Chinon

Philippe Alliet: 37500 Cravant-les-Coteaux. Tél.0247931762.
Clos de Baconnelle: 37500 Thizay. Tél.0603726225.
Bernard Baudry: Cravant-les-Coteaux, 37500 Chinon. Tél.0247931579.
Domaine de Beauséjour: 37220 Panzoult. Tél.0247586464.

Cuisine et Vins de France et arte

Cuisine et Vins de France parraine l'émission «Cuisines des Terroirs» sur Arte : des reportages dans les régions et les terroirs. Là où cuisine, gastronomie, vins et art de vivre ont leurs racines. Là où champs, prés, rivières et mers fournissent les produits que les Européens cuisinent et mettent à leur table. Ne manquez donc pas cette émission qui propose une approche sensuelle de l'art culinaire et qui nous en apprend beaucoup sur le contenu des assiettes de nos voisins européens ! Horaires de l'émission «Cuisines des Terroirs» : tous les dimanches à 17 h 35. Sur Arte câble et satellite et TNT.

VOTRE MAGAZINE SUR INTERNET

Des recettes et des actus...
Retrouvez Cuisine et Vins de France sur notre site Internet :
www.cuisineetvinsdefrance.com

Château de la Bonnelière, Domaine Plouzeau: 37500 La Roche-Clermault. Tél. 0247931634.
Château de Coulaine: 37420 Beaumont-en-Véron. Tél. 0247984451.
Couly-Dutheil: 37500 Chinon. Tél. 0247972020.
Domaine Dozon: 37500 Ligré. Tél. 0247931767.
Domaine Gouron: 37500 Cravant-les-Coteaux. Tél. 0247931533.
Domaine Grosbois: 37220 Panzoult. Tél. 0247586687.
Frédéric Hardouin: 37500 Cravant-les-Coteaux. Tél. 0247931317.
Charles Joguet: 37220 Sazilly. Tél. 0247585553.
Domaine Angélique Léon: 37420 Savigny-en-Véron. Tél. 0247589270.
Domaine de la Noblaie: 37500 Ligré. Tél. 0247931096.
Domaine de Noiré: 37500 Chinon. Tél. 0676819129.
Domaine Charles Pain: 37220 Panzoult. Tél. 0247930614.
Domaine de l'R: 37500 Cravant-les-Coteaux. Tél. 0247980357 et 0685100102.
Jean-Maurice Raffault: 37420 Savigny-en-Véron. Tél. 0247584250.
Nicolas Reau: 37500 Ligré. Tél. 0624632075.
Domaine Wilfrid Rousse: 37420 Savigny-en-Véron. Tél. 0247588402.

Carnet de voyage p. 102

Domaine de Beauséjour: 37220 Panzoult. Tél. 0247586464 et sur www.domainedebeausejour.fr
La table de Béa: 37220 Crissay-sur-Manse. Tél. 0247585388. Réservation conseillée.

MENU BIEN-ÊTRE p. 106

Habitat: points de vente au 0826107207 ou sur www.habitat.fr

BANC D'ESSAI p. 108

Pascal Beillevaire: 44270 Machecoul. Points de vente à Paris et dans l'Ouest. tél. 0240023398 ou www.pascalbeillevaire.com
Laurent Dubois: 2, rue de Lourmel, 75015 Paris. Tél. 0145751000. Et 47 ter, bd Saint-Germain, 75005 Paris. Tél. 0143545093.
Restaurant Frédéric Simonin: 25, rue Bayen, 75017 Paris.
Le Meurice: 228 rue de Rivoli, 75001 Paris. Tél. 0144581010.

CUISINE DU MONDE p. 118

Les vins

Cave de Lugny: www.cave-lugny.com
Domaine Château du Coing de Saint-Fiacre: www.chateau-du-coing.com
Château L'Escloupey: tél. 0556613373.

www.DayzEbook.com

SUD RADIO

Retrouvez l'esprit Cuisine et Vins de France, ses recettes, ses alliances mets et vins et les conseils de sa rédaction, les 5 et 12 février, dès 14 h 30, dans le *Victoria Magazine* présenté par Victoria Valhner sur Sud Radio. Tous les jours du lundi au vendredi, de 13 h à 15 h.

Toutes les fréquences sur www.sudradio.fr

Offre spéciale 1 an d'abonnement

Cuisine et Vins de France
Envie de fraises ?
Foires aux vins de printemps
Les fines herbes
74 recettes de saison
Vignoble Chinon
C'est Pâques
pour vous 16 € seulement
Des menus bluffants pour bien recevoir à prix malin

6 numéros

Je m'abonne !

Par Internet : http://abonnement.cuisineetvinsdefrance.com Code express : CVF6N
Par téléphone : 03 44 62 52 40 (prix d'un appel local)
Par courrier en retournant ce bulletin avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à CVF – Libre réponse n° 034 Oise – 60731 Sainte-Geneviève Cedex
Suivi des commandes : 03 44 62 52 40 (prix d'un appel local)

❑ **OUI, je m'abonne à Cuisine et Vins de France** pour 6 numéros au prix spécial de **16 €** au lieu de ~~19,80 €~~, **soit 19 % d'économie.**

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M.

Nom .....
Prénom .....
Adresse .....
Code postal Ville .....
Téléphone .....
E-mail .....

❑ J'accepte de recevoir par e-mail les offres des sites partenaires sélectionnés par le Groupe Marie Claire

Je choisis mon mode de règlement

❑ Par chèque à l'ordre de Cuisine et Vins de France
❑ Par carte bancaire N°
Expire à fin
Notez les 3 derniers chiffres au dos de votre carte
Date et signature obligatoires :

Offre valable 3 mois, réservée à la France métropolitaine. Pour l'étranger, nous consulter. Vous recevrez le premier numéro de votre abonnement dans un délai de 6 semaines après réception de votre règlement.
Conformément à la loi informatique et libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du service Abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

Vous pouvez acheter séparément le magazine au prix unitaire de 3,30 € + 2,50 € de frais de port.

E33B

LE GRAND DOSSIER

Tout frais, tout prêt

Oubliez les fourneaux pour profiter des beaux jours. Terrine de légumes grillés ou de raie aux câpres, gaspacho, sardines marinées et taboulé de quinoa, gâteau aux abricots… **Nos recettes sont toutes prêtes d'avance et se dégustent froides !**

NOUVEAU

COMME UN CHEF
La tomate inspire Eric Frechon

BALADE GOURMANDE
Au Pays basque, entre mer et montagne

Chic, une nouvelle formule pour l'été !

PIQUE-NIQUE EN PROVENCE
Un joli déjeuner sur l'herbe vu par Alain Ducasse

Parution le 3 juin

NOUVEAU **ENVIE DE…**
12 recettes aux fruits d'été

COUP DE CŒUR
La recette du chef Patrick Jeffroy à Carantec

BEAUX MARIAGES
Un saumur-champigny et un lapin confit

CVF RACONTE…
La saga du Coca-Cola

www.DayzEbook.com

NOUVEAU **LES ATELIERS DU VIN**
Tout ce qu'il faut savoir pour devenir un amateur éclairé

L'ARTISAN DU GOÛT
Le nougat d'Eric Escobar à Montélimar

ET AUSSI

- Bluffantes, nos recettes à petit prix
- Si vite fait, si bon
- Dégustation, les vins rosés
- Bien s'équiper, les centrifugeuses
- A la loupe, les eaux à bulles

NOUVEAU • Le tour de France des fromages de chèvre

Et bien d'autres surprises !

DÉTOUR EN FRANCE
par les routes des vins

Cassegrain

SUBLIMES
FLAGEOLETS
CASSEGRAIN,
DÉLICATEMENT
CUISINÉS.

www.DayzEbook.com

www.cassegrain.com

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

3 GARANTIE ANS
100 000 KM Au 1er échu
www.landrover.fr/
retroplanete
NOUVEAU RANGE ROVER SPORT
GAMME A PARTIR DE 56 250 €*
Crédit 3,90% TEG Fixe/an
Avec Garantie/Assistance 5 ans
kilométrage illimité**
RANGE ROVER
AB-074-TS
Crédit Auto avec apport au Taux Effectif Global annuel fixe de 3.90% sur 60 mois. 60 mensualités de 184€ pour 10000€ empruntés et un apport de 1500€. Offre valable du 01/02/10 au 31/03/10 sur la gamme Range Rover Sport.
www.landrover.fr
www.DayzEbook.com
NOUVEAU RANGE ROVER SPORT
LAND ROVER

* Prix TTC recommandé du Range Rover Sport Mark V TDV6 3.0L S au 1/02/10. Prix du modèle présenté Range Rover Sport Mark V TDV6 3.0L SE avec option peinture métallisée : 62 280€

** Offre non cumulable réservée aux particuliers chez les Distributeurs agréés Land Rover participants, sur véhicules particuliers neufs Range Rover Sport, pour un minimum emprunté de 6 000€ et un apport minimum de 15 %. Coût total du crédit 1040€ dont 300€ de frais de dossier (3 % du montant emprunté) et hors assurances facultatives. 1ère échéance à 60 jours. Sous réserve d'acceptation par Land Rover Financial Services, division de FC France, 6 rue Nicolas Copernic 78190 Trappes, S.A. au capital de 11 360 000€ – RCS Versailles 592 033 591 – Courtier d'assurance N° ORIAS 07022909 (www.orias.fr). Dans le cadre de votre financement, vous disposez d'un délai de rétractation. La garantie incluse dans le financement prend le relais de la garantie constructeur de 3 ans et reste valable pour toute la durée du financement. Soit une garantie globale (constructeur + Land Rover Financial Services) d'une durée maximale de 5 ans. Garantie additionnelle souscrite auprès d'Icare Assurance, 160 rue de Paris, 92100 Boulogne-Billancourt, entreprise régie par le code des Assurances.

Consommations mixtes Norme CE 1999/94 (L/100 km) : de 9,2 à 14,9 - CO2 (g/km) : de 243 à 348 - SIREN 509 016 804 RCS Versailles